Henri DURVILLE

COURS
DE
MAGNÉTISME
PERSONNEL

Education de la volonté

Magnétisme expérimental et curatif

Hypnotisme

Suggestion verbale et mentale

Thérapeutique suggestive

6e édition 60e mille

Henri Durville, imprimeur-éditeur
23, Rue Saint Merri, 23
Paris (IVe)

A la mémoire de mon père, Hector Durville

Qui m'a indiqué la voie du bonheur,
En témoignage de reconnaissance ;

A ma femme

Avec qui j'ai vécu ces pages,
En témoignage d'une affection profonde ;

Je dédie ce modeste essai.


SHOUT
SHARE
IT

image

Henri Durville

APPEL

Viens. Ecoute, Tu vas entendre une voix amie te dire de toute sa force ce que tu dois savoir pour être toujours heureux. Sache-le. Il est quelqu'un qui t'aime plus que tu ne peux t'aimer toi-même, qui veut veiller sur toi, créer en toi toutes les puissances que tu rêves de posséder. Ecoute-le. L'heure est unique. Ne la laisse point fuir. Ouvre tes oreilles, ton intelligence et ton cœur.

Tu sais qu'il y eut des martyrs qui marchèrent à la mort en chantant, qui riaient au milieu des plus affreux supplices, qui se déclaraient heureux de souffrir, et qui ne sentaient la venue de la mort que comme celle d'un parfum divin.

Leur secret, tu veux le savoir ? Ecoute-moi.

Veux-tu vaincre ce qui t'empêche de réaliser tes rêves ? Veux-tu triompher de ton tempérament, de ton âge, de ta condition, de ta pauvreté, de toutes tes faiblesses physiques, intellectuelles, morales ? Ecoute-moi.

Apprends-le: toutes tes tares, toutes tes insuffisances, toutes tes débilités ne sont rien, si tu sais vouloir. Or, moi qui te parle, je connais le secret de cette volonté souveraine. Ce secret, je puis te le communiquer. Je veux faire de toi un être qui sent en lui tous les pouvoirs, et qui n'en use que pour le bien de ceux qui l'entourent ou qui l'approchent.

Désormais, ne crains rien, ni personne. Tous tes rêves, tu peux les réaliser. Tu souhaites la santé, le bonheur, le succès, la sérénité, l'amour, la puissance. Tout ce que tu désires, tu l'auras, et bien des choses plus grandes et plus merveilleuses encore que toutes celles que tu peux entrevoir aujourd'hui. Au-delà de ton horizon, je t'ouvrirai d'autres horizons plus sublimes plongeant sur un infini toujours plus vaste et plus beau.

Et cette marche où tu lèveras les voiles de tous les mystères qui t'entourent et de tous ceux que tu sens en toi, elle n'aura rien de mystérieux. Pour te rendre toujours plus fort, toujours plus heureux, je t'apprendrai à te connaître, à puiser à pleines mains dans les trésors déposés au fond de toi-même par tous les grands chefs, par tous les grands esprits, par tous: les grands artistes, par tous les grands saints. Salue ta noblesse ! Tu portes en toi la pensée d'une foule de grands ancêtres. Tu es, sans le savoir, le Fils de tous ceux qu'on admire et qu'on vénère. Tu dois être le Père de tous ceux que révérera l'avenir.

Mais tes titres et tes armoiries, tu les as égarés. Il faut que je t'aide à les retrouver, à les restaurer. Compte sur moi. Je ne manquerai pas à ma promesse. Jure-moi que tu ne manqueras pas à la tienne. Sûr de toi, de ton énergie que je décuplerai sans cesse, je vais t'apprendre d'abord quelles forces: tu portes en toi, ensuite comment tu en devras user pour te rendre maître des forces qui t'entourent. Le pacte est conclu. Marchons ensemble vers le plus grand bonheur !

PRÉFACE

Le but de l'étude que nous entreprenons ici est avant toute chose de se perfectionner, d'éveiller et de sentir en soi des qualités plus nobles, des forces plus puissantes, d'obtenir un équilibre — nouveau pour nous — de ces puissances que nous avons à peine soupçonnées et qui, en se développant, prennent une extension que nous n'aurions pu auparavant comprendre; par ce moyen, on arrive à concevoir le but de la vie avec une conscience éclairée qui nous écarte des mobiles égoïstes que nous avions eus jusqu'alors.

Quels sont ceux qui se préoccupent de cette culture psychique ? Beaucoup, victimes de leurs impulsivités, viennent nous demander de leur donner le contrôle sur eux-mêmes, cette maîtrise de soi qui est une qualité fondamentale de l'être humain; c'est là un but excellent. Mais ce n'est pas celui de tous les curieux des questions psychiques. Nombreux sont ceux qui s'intéressent à ces études pour des buts dénués de toute noblesse. Les uns sont des personnes délaissées qui espèrent susciter l'amour, ramener à elles l'objet aimé. Elles veulent demander au psychisme le secret du charme séducteur, de l'irrésistible attraction pour garder jalousement leur proie, pour l'asservir, la mater. D'autres ont vu un hypnotiseur de casino faire manger une pomme de terre crue à un pauvre névrosé en lui affirmant que c'est un fruit délicieux et ce moyen de domination les enchantent. En leur rêve chimérique, ils veulent se rendre les maîtres du monde, éblouir, forcer les regards, dompter tous ceux qui les entourent, se faire une petite royauté par le psychisme.

Certes, la connaissance des lois psychiques donne le secret du charme, de l'attraction, du pouvoir, de la domination des volontés, mais, qu'on ne s'y trompe pas — et nous croyons utile de prévenir le lecteur dès le début de cet ouvrage — la possession des pouvoirs psychiques ne saurait servir à assouvir de mauvaises passions.

Notre Cours de Magnétisme personnel est une œuvre essentiellement morale.

L'être qui veut avancer doit, avant tout, ce mieux connaître, purifier son corps, assainir son âme, emplir son cœur des sentiments les plus élevés, en bannir l'égoïsme et la jalousie, le ressentiment, la rancune et surtout cette idée de domination si funeste à ceux qui ont acquis une supériorité psychique. Ce n'est qu'à ce titre que l'on peut espérer posséder pleinement ces pouvoirs réels et sublimes qui font des êtres supérieurs. Ce n'est qu'après ce perfectionnement de sa personnalité que l'on peut compter rayonner autour de soi pour des œuvres utiles, pour guérir, éclairer autrui.

A mesure que l'on avance dans cette ascension, le champ de vision s'élargit; l'esprit, placé plus haut, juge différemment. L'être en voie de développement, se dépouille des mauvais apports du passé, des souvenirs haineux, des impressions pénibles. De la vision du détail — qui ne lui montrait les choses que par leurs défauts, — il arrive à ces vues d'ensemble qui nous font découvrir les harmonies. On est plein de forces et la vie vous apparaît belle !

Auparavant, on souffrait de l'égoïsme des autres; on rêvait de leur rendre les ennuis qu'ils avaient causés. Maintenant, on se rend compte que les travers dont nous avons souffert par eux sont infiniment transitoires et l'on aime celui qui n'a pu encore se délivrer de ces mesquineries qui nous ont quittés. On n'est plus tourmenté par ces

rancunes, ces bouderies d'autrefois. Le cœur se fait inaccessible à ces petitesses. Il a maintenant des joies plus hautes et plus belles, et il n'en conçoit pas d'orgueil. Ce spectacle de la beauté, ces harmonies qu'il découvre ne sont pas à lui plus qu'à un autre et ce bonheur, son rêve est de le donner à tous.

Le gain sera-t-il son but ? Non. L'argent, certes, est utile pour le bien-être au foyer, mais ce n'est pas en lui que le bonheur réside. Celui qui sait, goûte une joie plus magnifique. Il possède un monde inconnu où il se retire sitôt qu'il lui plaît. Il ne se détache pas de la vie, mais il peut s'en abstraire dans sa claire tour d'ivoire dont il ne descend que pour aider ceux qui souffrent.

Ce changement profond naît d'une vision différente de la vie. On sait maintenant que toute vie est transitoire, qu'elle est un perpétuel recommencement, un enchaînement de cycles qui se continuent. On le sent en soi-même. Comme les changeantes saisons qui suivent leur rythme immuable, on a subi les heures tristes de l'hiver, on a goûté les vertes espérances d'un printemps plein de joies; on savoure la riche éclosion de l'été; et le jour n'est pas loin où viendra l'automne riche des fruits de nos travaux.

Cette éclosion entrevue produit une modification profonde dans notre esprit et dans notre cœur.

Tout d'abord l'esprit s'élargit. Il voit maintenant le véritable but de la vie. Pourquoi désirer dominer ? Quel profit en tirerions-nous dans les étapes successives des cycles que nous avons encore à parcourir ? Ce qu'il faut, c'est mieux se connaître, s'étudier dans les manifestations de ses forces et de ses sentiments. Cette étude est pleine de joies et elle nous est si profitable ! Le cœur qui se jetait vers n'importe qui avec une absurde confiance, ne s'ouvre plus qu'à ceux qui le méritent. Il ne demande qu'à se donner. Mais, dirigé, il apprend à juger de ses mobiles, à réfréner ses impulsivités. Il a perdu le désir tyrannique de l'asservissement; ses sentiments sont altruistes, parce que l'on connaît cette nécessité de hâter notre évolution qui est le but réel de la vie. Ce programme est vaste comme le but qu'il entrevoit; il demande à celui qui l'enseigne des directives pour toute la vie. C'est ce que, nous avons développé en quatre ouvrages qui constituent autant d'étapes vers le perfectionnement.

Dans le premier, notre présent Cours de Magnétisme personnel, nous nous préoccupons de rétablir l'harmonie entre les éléments qui composent l'être humain, de créer en lui une merveilleuse synthèse, de mettre chacun à même de maintenir sa santé physique et morale, d'acquérir des facultés plus solides (attention, jugement, association d'idées, mémoire, volonté). Nous indiquons le moyen d'acquérir la maîtrise de soi, de mettre un frein à tout ce qui peut être une cause de trouble et de désharmonie dans la machine humaine qui demande à qui la veut comprendre un maniement plus délicat.

L'être fort, maître de soi, moralement et physiquement sain peut, quand il est parvenu à ce calme nécessaire, chercher à utiliser son pouvoir. Le Magnétisme, l'Hypnotisme et la Suggestion lui en procurent le moyen et il les utilise avec la certitude du bien à accomplir.

D'autre part, la connaissance des Hauts phénomènes du magnétisme: lucidité, intuition, dédoublement, extériorisation de la force psychique, lui permet de mieux sentir la complexité de l'être humain et de chercher de toutes ses forces à lui donner ou à lui

rendre son entière harmonie.

C'est notre première étape et, bien que ce soit un travail considérable et qu'il nous ait déjà donné des résultats dont nous avons lieu de nous montrer satisfait, nous la considérerons seulement comme le début d'une action plus grande et plus générale.

Dans notre livre Voici la Lumière (Voici la Lumière, in-16 de 237 pages (30e mille), nous avons montré que deux voies bien différentes donnent accès au Temple de la perfection.

Ces deux voies sont l'Esprit et le Cœur. S'il est indispensable de faire épanouir l'esprit au soleil de la Vérité, de le doter de toutes les qualités supérieures, l'éclosion du cœur n'est pas moins nécessaire ! Mais, combien peu d'éducateurs comprennent l'utilité de le développer sous une forme véritablement rationnelle et pratique ! Cette partie si nécessaire de l'éducation psychique est, en général, négligée.

Et, cependant, chacun a souffert par le cœur ! Combien ont aimé et se sont trouvés en proie aux tourments du cruel amour ! Leurs sentiments généreux, leur tendresse qui s'offrait spontanément, avec la naïveté des sentiments sincères, tout cela fut donné en pure perte: ils n'ont rencontré qu'égoïsme, incompréhension et mépris où ils cherchaient une tendre réciprocité.

Ces blessés qui se traînent misérablement écoutent d'un air morne celui qui leur dit : « Levez-vous, faites appel à votre volonté ! »

Que leur importent ces paroles ? Le mal dont ils souffrent est dans un autre domaine. Ce n'est pas avec les remèdes qui s'adressent à l'Esprit que l'on peut conjurer les tumultes du Cœur; aussi le conseil donné n'atteint-il que bien rarement son effet. Pourtant, on peut guérir les tourments d'un cœur ulcéré. II ne faut pas juger tous les sentiments sur une seule et funeste expérience, mais acquérir la maîtrise des impulsivités de son cœur, afin de juger plus sainement l'être que l'on a aimé. On voit alors que l'on a eu tort de demander à une âme frivole, à un cœur léger des sentiments profonds et solides, des effusions sincères qui ne sont pas dans sa nature. Cette connaissance de l'être aimé ne défleurit ni ne dépoétise l'amour, mais le fait fleurir au contraire en joies superbes que magnifie encore la douceur du pardon. Ce que l'on avait cru irrémédiablement perdu peut revenir par une attractive volonté.

Nous ne nous en sommes pas tenus à ce seul problème dans Voici la Lumière. Nous y avons passé en revue la plupart des forces qui nous neutralisent, qui conduisent l'être humain au bord de l'abîme: la passion du jeu, l'insuccès tenace qui n'est jamais sans cause, les affres de l'absurde et cruelle jalousie, l'ombrage, la folie des sens, les impérieux désirs du cœur qui nous dominent et nous rendent sans forces, les attractions cérébrales ou sentimentales avec tout leur cortège de troubles, de dépressions, d'idées noires, de découragement.

Mais rien ne prévaut contre la Lumière; par elle, toutes les Ombres se dissipent et cette Lumière nous vient quand nous connaissons réellement les Forces qui sont en nous et autour de nous, tout près de nous, à notre portée, quand nous savons comment y faire appel. Alors peut commencer une nouvelle vie, car nous possédons le moyen de trouver des appuis dans ces forces, de réaliser nos plus secrets désirs et nous savons aussi dans

quelle mesure nous sommes en droit et en possibilité de faire ce qui nous convient.

Tous les éléments du véritable bonheur nous entourent. Il ne tient qu'à nous de posséder — et cela sans nuire à personne — la Joie, le Succès, la Santé.

Voici la Lumière en montre la voie.

Ce livre vous fera connaître ces forces amies que vous cherchez. Là, vous trouverez des exemples que nous avons tirés de notre expérience journalière et qui montrent qu'il n'existe pas de courant si fort et si mauvais qu'on ne puisse le rompre, de malheur si tenace qu'on ne puisse le neutraliser, de chagrin qui ne trouve son allégement, de douleur qui, à la tin, ne s'apaise transformée en joie.

La Réflexion et la Douleur sont les aiguillons qui nous font avancer. Elles nous paraissent pénibles et ce sont elles qui nous aident. La peine qu'elles nous imposent nous détache des égoïsmes qui nous retiennent près du sol; ce sont elles qui nous permettent de nous élever. Heureux qui a souffert, mais qui a souffert en connaissance de cause, car ce n'est pas tout que subir la loi de la vie, il faut en comprendre la beauté, l'utilité à notre égard. Alors nous apparaît la Loi de Justice — de Karma disent les bouddhistes — qui préside à notre Evolution, qui marque les étapes que nous devons franchir pour en arriver à cette perfection vers laquelle tout doit tendre. C'est cette partie du problème que nous avons envisagée dans Vers la Sagesse (Vers la Sagesse, in-16 de 152 pages (3[e] édition, 30[e] mille).). Là, nous dirigeons l'adepte vers les hauts sommets, dans la lumière éternelle qui les environne. Tous les pas conduisent vers cette cime merveilleuse qui est la récompense du Sage car il y trouve toutes les joies que souhaitent son esprit et son cœur. Ce sont des joies plus hautes que toutes les douceurs humaines, car tous les enchantements de l'intelligence se joignent à toutes les ivresses du cœur apaisé par l'indulgence et la bonté.

Ces étapes, d'autres, avant nous, les ont parcourues. Ils ont vaincu toutes les épreuves pour obtenir cette couronne qui est celle du véritable initié. Dans le passé, depuis les âges les plus lointains, des êtres humains, avec les faiblesses et les tares de la nature humaine, se sont élevés par le perfectionnement constant de leurs sentiments et de leurs facultés au-dessus de l'humaine faiblesse. Ces hommes sont les initiés des temps antiques et modernes. Le travail qu'ils se sont imposé sous une direction lucide les a doués de pouvoirs qui se trouvaient en eux déjà, mais qui se sont développés par un entraînement méthodique. Cet entraînement a toujours eu pour but la domination des impulsivités animiques et sentimentales. Mais à ceux qui avaient mérité de franchir le seuil redoutable, les portes de la Lumière étaient ouvertes, de graves Secrets étaient enseignés. C'est ce que nous exposons dans notre ouvrage La Science secrète (La Science secrète, grand in-8° de 896 pages, avec figures (30[e] mille) qui met le nouvel adepte en communion entière aussi bien avec les Forces cachées de la Nature qu'avec la tradition initiatique reliant, à travers les âges, les Sages de tous les temps et de tous les pays.

Depuis les époques les plus éloignées — de la Chine immémoriale jusqu'aux Rose-Croix et aux Francs-Maçons de nos jours, — cette tradition a été constante et, bien que les diverses écoles aient plus appuyé sur certains points ou sur d'autres, selon leurs préférences et leurs travaux particuliers, cette doctrine est unique et cependant universelle. Nous avons tenu à le faire sentir à nos lecteurs par un exposé aussi complet

que possible de toutes les doctrines religieuses ou philosophiques qui ont porté la Lumière dans le cœur de l'humanité.

La Chine, avec des côtés pratiques et la recherche toujours plus parfaite de la maîtrise de soi, a été une des premières à montrer à l'homme, anxieux de son devenir, quelles sont les étapes de son évolution que nous lui faisons parcourir à la suite de Fo-Hi depuis l'inerte matière jusqu'à l'inaccessible Nirvana. L'Inde, qui a codifié les lois de cette évolution, en trouve la formule dans les enseignements secrets et publics du Bouddhisme. De même que la Voix du Silence ouvre à l'esprit intuitif les mondes les plus cachés, le Yoga, par un rude sentier, amène les sens domptés en possession de pouvoirs secrets qui arrivent à dominer les forces de la Nature. L'Egypte, pays de la mort, nous a livré lentement le secret enfoui dans ses tombes et nous trouvons son enseignement identique aux découvertes les plus récentes, sur la constitution de l'homme, sur ses facultés cachées et le moyen de les utiliser, sur le problème toujours débattu de son éternelle évolution. Homère, Orphée et Pythagore nous montrent la Grèce à la recherche du Vrai, dans sa forme artistique, scientifique ou intuitive. Les Mystères d'Eleusis, dans leur rituel symbolique, furent longtemps le sommet de cette initiation dont les époptes furent à la fois des Mages et des Sages. Moïse et Jésus, l'un décrétant la Loi inflexible, l'autre la confirmant par l'épanouissement d'un cœur volontairement soumis, nous transmettent la pensée hébraïque et l'initiation chrétienne à la fois transmise et déformée par les Gnostiques dont les Francs-Maçons déclarent être les successeurs véridiques. Parmi eux, les Hermétistes se rapprochent davantage de la tradition scientifique des antiques sanctuaires. Tous cherchent, à travers les voiles de la matière, une loi supérieure qui nous montre notre chemin.

En développant cette étude et suivant sous ses diverses formes l'éternelle initiation, nous avons voulu surtout en venir à la découverte de cette Loi qui est celle des Rythmes et des Cycles à laquelle tout est soumis dans la Nature. Celui qui nous a suivi dans cette étude sait maintenant que ce qui se produit autour de lui est de peu d'importance, que seuls importent le développement de son cœur et la clarté de son esprit. Dans cette vue, nous découvrons devant lui, les forces les plus cachées de la Vie universelle. Nous lui montrons, de manière indéniable, que rien n'est isolé dans ce inonde; que les plus modestes fleurs sont soumises au même rythme que les plus lointaines étoiles; que l'homme est entouré de Forces conscientes, bonnes ou mauvaises, avec lesquelles il lui est permis de se mettre en relations et qui le soutiennent aux heures de lassitude et de défaillance. Ces Forces, il les trouve en lui sous la forme du Magnétisme, de cette Force vitale qu'il peut développer, extérioriser, transmettre même, pour guérir ceux qui souffrent, réconforter ceux qui se trouvent déprimés et découragés. Ce magnétisme agit sur l'être humain en développant les immunités naturelles. Celui qui sait peut donner sa propre force à l'être affaibli, lui infuser son énergie vitale.

De cette transfusion, nous donnons des exemples aussi indiscutables que typiques et nous affirmons, ici encore, que tout être sain et bien équilibré peut devenir un magnétiseur, un guérisseur. Nous revenons aussi plus en détail, sur le pouvoir de la pensée. Dans la vie mentale, la pensée est l'élément essentiel et nous enseignons à l'utiliser sous forme de suggestion: suggestion en rafale, suggestion imposée, suggestion raisonnée, suggestion indirecte, suggestion émotionnelle.

Comme nous le disions plus haut, nous développons aussi le sentiment, de telle

manière qu'il ne soit pas un obstacle mais une aide dans le perfectionnement de l'esprit.

L'Adepte ainsi guidé atteint aux plus hauts sommets de l'intuition et plonge dans des connaissances interdites au profane. La Lumière, la Paix, les Pouvoirs supérieurs sont la récompense de ses efforts. La voix de l'Eternel se fait entendre dans la paix silencieuse de son cœur.

Pour ceux qui désirent aller plus loin, nous avons ouvert un Centre Initiatique (Le programme du Centre initiatique est envoyé sur simple demande adressée à M. Henri Durville, 23, rue Saint Merri, Paris, 4e (joindre 50 cent. pour frais de poste) où l'enseignement oral permet de lever tous les voiles.

Nouvel élève, si tu veux acquérir les sublimes connaissances, mets-toi au travail !

Tu es peut-être venu au Psychisme dans des intentions égoïstes. Tu veux des pouvoirs; tu les auras, mais tu n'en feras pas l'usage auquel tu t'étais attendu. Ces pouvoirs sont là près de toi; ils sont plus merveilleux mille fois que tu n'avais imaginé. Avance résolument vers leur possession; d'autres t'y ont précédé et t'ont facilité la voie. Tu atteindras le but, un but plus haut et plus noble que celui que ton ambition ou ton désir te proposaient.

Pour devenir fort, puissant, tu vas renoncer à toute pensée mesquine. Ne cherche pas à dominer, à asservir. Tout égoïsme se retourne vers celui qui s'y est donné. Qui frappe de l'épée périra par l'épée. Avant de demander des réalisations, cherche à mieux te connaître; avant d'espérer des résultats pratiques, acquière plus de qualités, plus de facultés, une volonté calme et douée, la sérénité qui est le gage de ta réussite, car avant toute chose, la paix doit être en toi. Ce que tu pourras acquérir est proportionné à ton calme. Sois sans crainte, sans passion et sans colère, tu es certain de réussir.

Allons, ami, au travail !

Quelles que fussent tes peines, eusses-tu commis des fautes, ce n'est pas à moi d'en juger. Je viens, porteur de la bonne nouvelle ! Je veux faire de toi un être sain, vigoureux, plein de qualités. Prends donc confiance, relève la tête !

Ne me dis pas, ne crois pas surtout que le but est trop éloigné; que sur ta route se trouvent des obstacles bien au-dessus de ta force. Je suis près de toi pour t'aider. Marche, avance résolument. Lève la tête vers le ciel où paraît une nouvelle aurore. Le jour va se lever; un nouveau cycle commence pour toi dans un monde rajeuni par des flots de vive lumière. Le jour qui vient est celui où tu vas faire tes premiers pas vers le bonheur, vers la maîtrise, vers les sommets enfin conquis où tu trouveras ce que tu cherches: la plénitude de ton être, manifestée par des actes qui rempliront ton cœur de tendresse et ton esprit de l'ineffable joie de la science acquise et du devoir allègrement accompli.

Comment a été composé ce Cours.

En publiant la sixième édition de notre Cours de Magnétisme personnel, nous croyons utile de rappeler comment nous avons été amené à publier ce travail.

Notre enseignement était tout d'abord individuel. Nous écrivions personnellement à chacun de nos élèves. Ils nous répondaient et leurs lettres nous montraient ce qu'ils avaient saisi de nos conseils, ce qui leur échappait encore. Nous éclairions leurs obscurités, nous levions leurs doutes, nous répondions à leurs objections. A mesure que le nombre de nos élèves s'est accru, nous avons constaté que certaines lettres, qui étaient nécessaires à chacun, pouvaient, sans inconvénient, être les mêmes pour tous. Nous leur avons donné le nom d'Instructions. C est l'ensemble de ces Instructions, sans cesse revues et remaniées, qui forme aujourd'hui notre Cours de Magnétisme personnel.

Nous avons dû peu à peu, en raison du succès de nos efforts, substituer à une méthode directe une méthode collective qui, fondée sur notre expérience déjà longue, conserve tous les avantages de l'enseignement par correspondance et présente un intérêt nouveau.

Notre Cours forme, en effet, un volume de bibliothèque facile à manier, qui peut être consulté sans cesse. Tandis que des fascicules s'égarent ou se détachent, le livre que forme notre Cours, se conservera jusqu'à ce que chaque lecteur en ait tiré « la substantifique moelle. »

Ajoutez que nous répondons dans ce Cours à toutes les demandes d'explications complémentaires qui, depuis de nombreuses années, nous ont été adressées. Nous avons constaté que nous avions parcouru le cycle à peu près complet de toutes ces remarques. D'autre part, nous nous sommes efforcé de rendre notre exposé beaucoup plus clair, plus simple, plus suggestif.

En 1920, nous faisions paraître la 5e édition de notre Cours de Magnétisme personnel. Cette édition marquait de sérieuses améliorations sur les textes précédents. Cependant, les difficultés d'après-guerre ne nous avaient pas permis de réaliser tous les vœux que nous avions formés, pour la mise au point de cette oeuvre d'enseignement. En raison du coût extrêmement élevé des impressions, force nous fut, pour conserver au livre un prix qui le rendit abordable à chacun, de ne pas dépasser 800 pages de texte. Ces motifs nous contraignaient à remettre à plus tard une publication plus complète et répondant entièrement au programme que nous nous sommes tracé pour la vulgarisation de tous les procédés d'entraînement et de développement psychique. Nous espérions que le prix de la main-d'œuvre et des matières premières venant à baisser, il nous serait enfin donné des facilités pour poursuivre notre tâche.

Hélas! ces espoirs légitimes n'ont pas obtenu de réalisation; les conditions d impression n'ont nullement abaissé leur taux. Nous voici en 1924 et les difficultés d'après-guerre, bien loin de s'amoindrir, se sont accrues sans cesse. De jour en jour, la main-d'œuvre est devenue plus coûteuse. Cependant, il n'est rien que nous ne fassions pour la propagation des idées qui nous sont chères et que nous considérons comme absolument nécessaires au développement intellectuel et moral de la société. Des milliers de lecteurs de nos éditions précédentes nous ont encouragés de leurs remerciements. Presque tous sont devenus des adeptes fervents de nos idées; la plupart se sont livrés à une propagande tout amicale et les demandes de notre Cours ont été si nombreuses que nous nous trouvons dans la nécessité de faire une nouvelle impression. Cette 6° édition — par laquelle nous atteignons le chiffre de 60.000 exemplaires — marque pour nous une nouvelle étape. Cette large semence jetée à tous les vents et qui s'éparpille à tous les coins du monde nous a donné déjà d'abondants résultats; et c'est avec joie que nous constatons aussi bien les fruits déjà mûrs que la verte promesse des feuillages à peine

éclos. Ces constatations nous donnent l'appui moral nécessaire à l'effort nouveau que nous intentons pour faire paraître cette 6e édition qui ne comportera pas moins de 1.200 pages de texte et que nous laisserons à un prix relativement très réduit. Tous ceux, parmi nos lecteurs et amis, qui se sont occupés d'impressions savent à combien peut revenir un travail si considérable.

L'édition que nous vous offrons a été préparée avec un soin tout particulier:

Le texte en a été complètement refondu. Il n'est pas de chapitre, de paragraphe même, que nous n'ayons retouché pour ajouter de nouvelles précisions, des détails plus circonstanciés, afin que plus de clarté, une pensée toujours plus nette se présente à l'esprit de ceux qui viennent à nous pour recevoir l'instruction psychique, si utile à l'épanouissement de leurs facultés physiques, intellectuelles et morales.

Nous avons ajouté de nouveaux chapitres. Parmi les anciens, ceux qui nous semblaient insuffisants ont été complètement repris et refaits. D'autres, nous ont paru répondre insuffisamment à notre but; nous les avons donc modifiés à ce point de vue, complètement refondus, retouchés, complétés. Enfin, il nous a paru qu'il ne suffisait pas d'être clair dans l'expression et complet dans l'enseignement. L'utilité suggestive de l'image est de plus en plus considérée par nous comme un merveilleux appoint dans la formation intellectuelle de l'étudiant psychiste. Cette constatation nous à conduit à adjoindre à cette nouvelle édition un grand nombre de gravures nouvelles; puissent-elles permettre à nos lecteurs de s'imprégner plus profondément de notre pensée.

Tel est, en effet, notre programme:

Nous désirons, de toute manière, apporter sans cesse à nos lecteurs une lumière complète.

Enfin, et c'est peut-être la nouveauté la plus caractéristique de la présente édition, nous avons agrandi notre objectif. Notre programme se présente à nous avec des visées plus vastes, des horizons toujours plus étendus. C'est que, depuis la date où parut la première édition de notre Cours de Magnétisme personnel, nous avons suivi sans relâche les progrès de ceux qui aspiraient à se développer suivant nos méthodes, et que nous avons le constant désir de les soutenir afin de leur éviter toutes les pierres du chemin.

Les ignorants imaginent qu'enseigner à développer sa volonté, c'est forcément nuire à tout sentiment, donner libre carrière à l'égoïsme, créer des arrivistes qui ne possèdent plus de cœur ni de sensibilité. A cela aussi, nous avons voulu répondre, car c'est une accusation contre laquelle on ne saurait protester avec trop de force. Au cours de ces dernières années, nos œuvres: Vers la Sagesse, Voici la Lumière et la Science secrète ont tendu à montrer quelle nécessité il y a pour l'adepte de se développer, mais surtout dans le but de venir en aide à chacun.

Ce serait un bien médiocre idéal, pour une formation si complète, que l'obtention de plus d'argent ou de titres honorifiques ! Celui qui considère ce monde comme il le doit, c'est-à-dire comme le champ de son évolution ou il doit fleurir et porter des fruits éternels, celui-là comprend que le véritable développement, c'est de devenir meilleur. Celui qui, ayant acquis des forces sait s'en servir pour briser le cercle étroit des affections égoïstes, des intérêts, des cupidités, celui-là est sur la véritable voie, celui-là considère la vie sous son véritable jour. Dès lors, notre existence actuelle nous apparaît comme un court passage qui ne peut nous servir qu'à la possession d'une vie d'autant meilleure,

illuminée de plus ardentes vérités, de joies plus suaves dans la charité fraternelle que, voyant d'ensemble le présent, le passé et l'avenir, nous nous rendons solidaires de tout être vivant. Celui qui embrasse d'un œil lucide le cycle de ses existences subit son état avec patience comme le résultat de ses vies antérieures. Il est donc sans haine, sinon sans ambition. Il lui est permis de souhaiter plus de bien-être pour soi-même et pour les siens, mais, surtout, il désire une vie meilleure, une approche toujours plus ardente de ce qui est le vrai but de la vie: la Vérité, la Lumière, la Perfection qui ne se trouvent pas dans les désirs matériels.

Ainsi, notre Cours de Magnétisme personnel nous est de plus en plus apparu comme le début de l'enseignement que nous donnons à ceux qui nous écoutent. Cette première étape est indispensable à ceux qui veulent vaincre, car il est de toute nécessité de se fortifier avant d'entreprendre la lutte. Pour que nos lecteurs puissent se rendre vraiment forts, s'armer de toutes pièces et réussir infailliblement dans cette entreprise, nous avons recherché dans une documentation toujours plus abondante les moyens de les mettre au-dessus de toutes les difficultés qui se présentent.

Avant de rééditer notre Cours, nous avons donc passé en revue les derniers travaux parus, soit en France, soit à l'étranger, sur le sujet qui nous intéresse, et nous nous sommes efforcé de mettre à jour notre ouvrage sur tous ses points.

Nous avons profité également de toutes les discussions auxquelles ont donné lieu l'hypnotisme, le magnétisme et la suggestion, soit dans les trois Congrès internationaux de Psychologie expérimentale que nous avons réunis à Paris en 1910, 1913 et 1923 et dont nous avons publié le compte-rendu, soit dans tous les milieux où les problèmes actuels sont débattus avec sincérité et loyauté. Nous nous sommes tenus à égale distance de la négation de parti pris et des excès qu'on rencontre chez les esprits exclusifs. Le succès dans nos recherches ne nous paraît pas résulter d'une seule des trois méthodes: magnétisme, hypnotisme, suggestion, mais de leur emploi judicieux suivant les cas, en présence desquels nous placent les circonstances. Nos élèves constateront facilement combien notre méthode synthétique, fondée sur l'observation et l'expérience, est supérieure à toutes celles qui veulent borner le champ d'action de l'expérimentateur.

Nous n'hésiterons donc pas, précisément parce que nous suivons les enseignements de l'expérience, à mettre en garde nos élèves contre les dangers de certaines pratiques théâtrales qu'on rencontrait dans l'école Charcot, comme les coups de gongs violents, les coups de sifflets aigus, les jets brusques de lumière vive, et autres procédés dangereux. De même, nous nous élevons contre la suggestion imposée qui est un véritable viol moral. Il ne faut en user qu'avec la plus extrême prudence et seulement là où la suggestion raisonnée ne saurait être appliquée.

Nous devons considérer les sujets et les malades non comme des pantins peu intéressants, sur lesquels tout est permis, mais comme des êtres humains qui méritent toute notre attention, toute notre sollicitude. Nos expériences et nos soins doivent leur être toujours profitables, jamais nuisibles. De même que nous nous sommes toujours efforcé de lutter contre les supercheries et le charlatanisme des faux psychistes et d'en dévoiler sans pitié les procédés le plus souvent enfantins, de même nous prétendons avoir travaillé à réagir de toutes nos forces contre les méthodes inhumaines qui ne pouvaient que nuire aux progrès des sciences psychiques.

Nous avons essayé de dégager des différentes méthodes les moyens les meilleurs pour permettre à la volonté humaine d'atteindre à son plus haut point. Magnétisme, hypnotisme, suggestion sont les procédés expérimentaux par excellence de la psychologie scientifique. A la psychophysique des Weber, des Fechner et des Wundt succédera en France une école nouvelle dont l'originalité se manifestera de plus en plus aux yeux de tout observateur impartial. Grâce à ces travaux une conception originale des rapports de la conscience et de l'inconscient se dégage nettement. Le magnétisme, ainsi que la suggestion bien comprise (suggestion raisonnée, indirecte et émotionnelle), nous apparaissent comme des moyens excellents de relever les volontés défaillantes et de faire naître des énergies nouvelles. Ces pratiques sont profondément morales et tout être bien équilibré, maître de lui-même, trouvera dans les méthodes telles que nous les concevons un moyen sûr de communiquer aux autres la maîtrise et l'équilibre qu'il possède déjà.

Si la valeur d'une science se reconnaît à ses résultats pratiques, nous sommes sûrs d'avoir bien mérité de la psychologie, puisqu'un nombre infini d'attestations nous prouve quels services moraux nous rendons chaque jour à tous ceux qui ont bien voulu suivre nos conseils.

1er janvier 1924. Henri DURVILLE.

L'usine humaine

« La Volonté siège à côté de la Destinée comme puissance directrice de notre évolution. »
Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« Rien n'est impossible: il y a des voies qui conduisent à toutes choses. Si nous avions assez de volonté, nous aurions toujours assez de moyen.»

La Rochefoucauld.

« Notre volonté est une force qui commande à toutes les autres, lorsque nous la dirigeons avec intelligence. »

Buffon.

« Une volonté inflexible surmonte tout et l'emporte même sur le temps. »

Chateaubriand.

« Dieu a jeté — c'est ma croyance — la terre au milieu de l'air et de même l'homme au milieu de sa destinée. La destinée l'enveloppe et l'emporte vers le but toujours voilé. Le vulgaire est entraîné; les grands caractères sont ceux qui luttent. »

A. de Vigny.

« C'est la seule tiédeur de notre volonté qui fait notre faiblesse, et l'on est toujours fort pour faire ce qu'on veut fortement. »

Jean-Jacques Rousseau.

« La volonté est la réalité unique et comme le cœur de toutes choses. »

Schopenhauer. — Mémoires sur les Sciences occultes

« Savoir est peu de chose; vouloir, agir, voilà ce qui importe. Or, pour donner à l'homme ce caractère, cette sûreté de jugement et de décision qui sont tout dans la vie, quel est le meilleur des maîtres ? Le livre ? — Non. La vie. »

Gabriel Hanotaux. — Du choix d'une carrière.

« Nous n'arrivons à rien que par la volonté, mais la volonté a besoin d'un aiguillon; de toutes les forces de notre âme, c'est celle qui se rouille le plus vite quand on n'en use pas. »

Laboulaye.

« Le Magnétisme personnel élargit nos moyens d'action, il multiplie nos prises sur la vie. Par lui, nous entrons en contact avec les énergies qui nous entourent, avec les sympathies qui flottent, indécises et incertaines autour de nous. Nous nous les subordonnons, nous nous les attachons, nous nous les incorporons. Elles viennent accroître d'autant notre individualité; et nos forces personnelles, ainsi élargies et intensifiées, agissent avec plus d'efficacité dans le champ qui leur est assigné. »

W. W. Atkinson. — La Force-Pensée,

L'USINE HUMAINE

Insuffisance des méthodes actuelles de culture psychique. — L'être humain peut être comparé à une usine comportant un ensemble de machines groupées en fonctions (fonction digestive, circulatoire, respiratoire, nerveuse, etc...). — L'usine humaine possède deux dirigeants: le conscient et l'inconscient; l'un est le directeur, l'autre le sous-directeur. Les deux standards téléphoniques: le standard cérébral et le standard du grand sympathique. — Ce qu'on entend par inconscient. Rôle que joue l'inconscient dans notre activité musculaire. La révélation de la pensée par les mouvements inconscients. — Le mécanisme du trac et des rêves. — Propriétés essentielles de tous les faits de conscience. Comment développer la mémoire. — Les associations d'idées conscientes et inconscientes. — L'homme supérieur; ses caractéristiques. — Notre méthode d'éducation s'adresse à votre corps, à votre inconscient et à votre conscient. — Les étapes initiatiques. — Résumé.

La plupart des méthodes qui se proposent de vous donner le maximum de forces, de succès, de bonheur, d'action sur les autres, nous paraissent incomplètes et insuffisantes. Aucune n'envisage la machine humaine dans son unité, aucune n'essaie d'en étudier avec ordre les trois parties dans leur connexité, en montrant comment le plein développement de chacune de ces parties est indispensable à la mise en valeur des deux autres. Les unes n'envisagent que le côté musculaire et donnent, comme moyen de développer la volonté, les exercices physiques poussés à l'extrême. Les autres ne considèrent que le régime alimentaire, recommandent de manger ou des légumes, ou des céréales, ou des fruits. D'autres ne s'appliquent qu'à développer la respiration. Toutes ne regardent que le physique, que les organes de la machine, mais elles ne connaissent ni le «contre-maître de l'usine, ni son directeur. Certaines veulent maîtriser l'inconscient en supprimant soit l'instinct sexuel, soit même tous les désirs pour aboutir au nirvana bouddhique. D'autres, enfin, ne s'intéressent qu'aux phénomènes supérieurs dé l'esprit: attention, réflexion, jugement, raisonnement, volonté. Aucune d'elles ne considère l'être humain tout entier, alors que pourtant un équilibre parfait ne peut être obtenu que par le développement progressif, régulier de toutes les parties qui composent cet ensemble, puisque chacune de ces parties commande aux autres autant qu'elle dépend d'elles.

« Mais, me direz-vous, le travail que vous me proposez sera long et difficile. Je serai rebuté avant d'arriver au but. » Ne l'oubliez pas: je vous propose, non une transformation. immédiatement complète, ce qui serait chimérique, mais une direction nouvelle de votre vie, ce qui vous est indispensable.. Cette direction vous donnera de suite une grande part de ce que vous désirez. D'autres feraient de vous un monstre physique ou moral, et vous aboutiriez sous leur direction à des insuccès plus pénibles que toutes nos sages lenteurs, parce qu'ils ne laisseraient chez vous qu'un irrémissible désespoir. Ce que je désire, c'est développer harmonieusement toutes les parties de votre être. Soyez sûr qu'aucun insuccès n'est à craindre pour qui sait et veut persévérer, sûr d'atteindre le but.

Pour développer l'être tout entier, il faut d'abord veiller sur les machines de l'organisme. Ce sont elles qui fabriquent la force nerveuse dont useront l'inconscient et la conscience. Votre corps est comme une usine où des ouvriers fabriquent sans cesse des produits nouveaux, les idées, les sentiments, tandis que d'autres réparent et entretiennent tous les rouages.

Les rouages de l'usine humaine sont liés étroitement les uns aux autres. Si l'un ne fonctionne pas bien, tous les autres s'en ressentent. Il faut donc étudier leur enchaînement étroit.

Le premier d'entre eux, c'est l'appareil digestif avec ses différentes parties: bouche, œsophage, estomac, intestin grêle, gros intestin. Le but, dans cette partie de l'usine, c'est de transformer les aliments en chyme, puis en chyle, liquide épais et blanc qui passe dans les vaisseaux chylifères, puis dans un vaisseau lymphatique (c'est-à-dire contenant la lymphe, liquide épais et blanc composé comme le sang). Ce vaisseau, c'est le canal thoracique qui, parti de l'abdomen, va verser son produit dans la veine sous-clavière gauche, c'est-à-dire dans le torrent circulatoire.

A cet appareil digestif est joint un grand bureau de contrôle, une grande usine chimique, le foie, qui surveille les produits de la digestion, émulsionne les graisses des

aliments, prépare des graisses propres, fournit aux sucs alimentaires Tout ce qui leur manque et transforme tout ce qui leur serait nuisible but de l'appareil digestif est donc la formation de la lymphe et du sang.

La lymphe contient les leucocytes ou phagocytes cyte : cellule ; leuco: blanche; phago: mangeur; cyte: de cellules). Ces phagocytes sont les agents de police de notre corps. Partout où l'organisme est menacé d'une invasion de microbes, les phagocytes accourent, même sans jambes avec une extrême rapidité, se jettent sur les assassins de l'organisme, et les font disparaître soit en les absorbant, soi en se sacrifiant et en mourant pour former un rempart autour du mal qui nous menace et créer un abcès.

D'autre part, l'intestin rejette les matières qui n'ont pu être assimilées, et ces excrétions ont une importance capitale; elles doivent être régulières, et vous devez provoquer leur régularité en vous astreignant à heures fixes, au lever et au coucher, à débarrasser votre organisme de ce qui l'encombre, Vous renforcerez par l'habitude la puissance de vos muscles; vous vous épargnerez bien des constipations, ou des diarrhées. L'excellent médecin qu'était François Rabelais, le joyeux auteur de Gargantua et de Pantagruel, recommande au maître de son jeune héros de ne pas oublier les sages prescriptions que nous venons de vous donner, et que vous suivrez désormais pour accroître votre santé et votre maîtrise sur vous-même.

Le sang est formé, il faut qu'il aille nourrir tout l'organisme. Pour l'envoyer jusqu'aux extrémités du corps et pour le retirer ensuite, nous sommes munis d'une pompe à la fois foulante et aspirante: le cœur; les vaisseaux qui transportent le sang frais et nourricier dans tous les organes, ce sont en général les artères; ceux qui le ramènent, ce sont les veines. Vous comprenez qu'une hygiène du cœur et des vaisseaux sanguins est indispensable. Nous vous en indiquerons les règles.

De même que le foie est le bureau de contrôle des fonctions digestives, de même le rein sert à filtrer les impuretés du sang, à le débarrasser des poisons ou toxines qu'il contient. D'autre part, nous avons à la surface de la peau les grandes sudoripares, ou productrices de sueur, qui jouent un rôle analogue à celui du rein. On le comprend donc: il faut éviter au rein tout travail excessif; évitez-lui d'avoir à vous débarrasser de votre alcool, c'est-à-dire, ne prenez pas d'alcool; il faut, d'autre part, lui permettre de bien fonctionner, lui donner des liquides en quantité suffisante, et des liquides excellents pour lui.

Le sang qui a nourri vos organes, qui a réparé votre machine, s'est chargé de toutes ses crasses; sur vos globules s'est fixé de l'acide carbonique. Il faut qu'il soit remplacé par l'oxygène de l'air. Votre vie est une combustion, vous devez alimenter votre flamme. Bien respirer, c'est donc se préparer à bien vivre. Vous devez augmenter dans la mesure nécessaire la capacité de vos poumons; vous devez veiller sur le cube d'air que vous leur fournirez et sur la qualité de cet air. Recherchez le soleil qui tue les microbes, et en particulier le bacille de Koch qui crée la tuberculose; souvenez-vous du nom que lui avaient donné les grecs, Apollon, c'est-à-dire le destructeur de monstres. Recherchez la présence des feuillages qui absorbent l'acide carbonique et produisent de l'oxygène. Laissez, le plus que vous le pourrez, et vous le pourrez presque toujours grâce à l'accoutumance, vos fenêtres ouvertes. Ainsi le sang bleu foncé de vos veines, chargé de tous vos miasmes, se transformera en un beau sang rouge, capable de nourrir copieusement votre plasma nerveux.

Nous arrivons maintenant à la fonction essentielle de votre machine. Votre corps est parcouru jusqu'à la peau par une multitude de filets nerveux d'abord infiniment petits, terminés à la peau par des corpuscules de formes diverses, chargés de fonctions spéciales. Ces minces filets se réunissent. Ce sont des fils télégraphiques dont les uns transmettent au cerveau les renseignements fournis par vos sens et votre peau, et dont les autres portent aux muscles les ordres du cerveau. Tous ces filets viennent s'aboucher et aboutissent à la moelle épinière, qui se continue par la moelle allongée, le cervelet et l'encéphale. Ce système constitue votre grand central téléphonique. C'est lui qui vous permet de percevoir des sensations, de vous mouvoir, de penser, d'agir.

Mais il est un autre système aussi important en son genre et composé de façon toute différente, c'est celui qui permet à tous vos organes — digestifs, circulatoires, respiratoires, — de fonctionner: c'est le grand sympathique. Il forme une sorte de circuit fermé, rattaché seulement au grand système nerveux central par deux nerfs. Ainsi s'explique ce fait que nous sommes mal renseignés sur ce qui se passe dans nos viscères. Nous verrons pourquoi c'est là une nécessité. Le long de ce circuit se trouvent en grande quantité des ganglions nerveux. Ce sont des centres inférieurs d'où partent directement des ordres réguliers qui commandent aux organes du tronc. Ces ganglions forment, en plusieurs endroits, des amas enlacés, d'où leur nom de plexus (de plecto: J'enlace). Les deux plus importants sont le plexus cardiaque à la hauteur du cœur, et le plexus solaire au niveau de l'estomac.

image

Fig. 1. — Schéma du système nerveux grand sympathique.

Toutes nos fonctions organiques (digestion, circulation, respiration, etc...) sont commandées par un système nerveux dont l'activité échappe à notre volonté : le système du grand sympathique. Ce système nerveux se compose essentiellement de deux cordons nerveux qui, prenant naissance dans la moelle épinière à la hauteur de la première vertèbre cervicale descendent de chaque côté de la colonne vertébrale pour se terminer à la dernière vertèbre sacrée. De ces deux cordons nerveux partent des nerfs qui se rejoignent à la ligne médiane du corps et s'enlacent pour former des plexus dont le plus important est le plexus solaire (10) situé derrière l'estomac. Les anciens physiologistes considéraient ce plexus solaire comme un véritable cerveau abdomina. Les autres plexus figurés sur le schéma ci-dessus sont: le plexus cardiaque (6), le plexus mésentérique (11) et le plexus hypogastrique (12).

Les ganglions du double cordon qui limitent le grand sympathique se correspondent régulièrement et sont situés de chaque côté du rachis ou colonne vertébrale.

Il y a donc en nous deux tableaux ou, comme on le dit aujourd'hui, deux standards téléphoniques:

L'un, le standard cérébral, relie tous les points de notre corps à nos hémisphères cérébraux, par une double ligne, l'une d'aller, l'autre de retour. Là, les communications sont très rapides. Il s'agit, en effet, d'une part, de guider nos mouvements musculaires pour éviter tous les dangers, d autre part de préparer, par des combinaisons nouvelles, une adaptation toujours plus parfaite de l'organisme au milieu dans lequel nous évoluons. Les forces qui permettent cette adaptation ont été nommées raison, sciences, arts, industries.

D'autre part, le second tableau ou standard du grand sympathique commande à toutes nos fonctions vitales internes: digestion, circulation, respiration. Or, ici, il ne faut pas d'à coup; tout doit être régulier, automatique, sans cesse identique à soi-même. Il ne faut pas permettre à la force nerveuse de perturber cette partie du système nerveux. Un bon contremaître n'est pas celui qui transforme les ordres de son directeur, mais celui qui les exécute toujours avec ponctualité.

Au premier standard (cerveau et organes annexes) se rattache tout ce qui est conscient, tout ce que nous savons et voyons clairement, soit à propos de nous-même, soit à propos du monde extérieur; au second standard (grand sympathique) correspond tout ce qui regarde nos appareils internes dans notre thorax ou notre abdomen, tout ce qui assure la régularité de notre vie physiologique, tout ce que nous savons et connaissons mal de nous-même, tout ce que nous devrions mieux connaître pour assurer la régularité de notre vie, de notre santé, de notre bonheur.

Il est mal commode de comprendre ce qu'on entend par inconscient. Les philosophes français du XVIIe siècle, et en particulier Descartes, épris avant tout de clarté et de netteté, avaient supprimé cette partie de nous-même. Ou nous sentons clairement et distinctement une chose, disaient-ils, ou nous ne la sentons pas du tout. Ils en concluaient ceci: l'âme est plus facile à connaître que le corps.

C'était là commettre une dangereuse erreur par omission. Il est facile de prouver que vous êtes le théâtre d'une foule de faits à demi-conscients, dont vous ne constatez en vous que les traces, lorsqu'ils sont passés. Tous les degrés existent du reste dans la conscience depuis la vision éblouissante d'un raisonnement par un esprit sûr de lui-même, jusqu'aux demi-teintes les plus atténuées et les plus fugaces que présentent les phénomènes obscurs de la sensibilité interne, les douleurs vagues dites du mal de cœur, les plaisirs obscurs de la digestion et mille autres.

Certains exemples qui prouvent l'existence de l'inconscient sont classiques. Le meunier dort au tic-tac de son moulin. Il se réveille lorsque ce tic-tac cesse et que la roue s'arrête. Il y a donc en lui un réveil bien monté qui suit, en dehors de la conscience, pendant le sommeil, ce bruit particulier. La suppression de ce bruit, seule importante pour le meunier, a seule affecté la conscience.

Vous êtes dans votre chambre et vous travaillez. Tout à coup, pendant un moment de détente, vos yeux se fixent, sans que vous y pensiez, sur les dessins du papier: ce sont des bouquets de roses noués par des faveurs bleues. Ces bouquets sont réunis les uns aux autres par des guirlandes de roses plus petites. Vous analysez tous les détails du dessin, vous notez toutes les nuances des fleurs. Il vous semble que vous n'aviez jamais vu ce que vous regardez ainsi. Pourtant, depuis de longues années vous habitez cette chambre. Mille et mille fois vos yeux se sont posés sur ces roses. Vous les connaissez depuis longtemps, vous les voyez sans cesse. Elles sont contenues dans toutes les impressions que vous recevez à chaque seconde, à chaque millième de seconde, du monde extérieur à vous. Pourquoi ne les voyez-vous pas ? C'est que vous avez écarté la sensation que vous en recevez, parce qu'elle est inutile. N'existe-t-elle donc pas ? Si, mais vous dites que vous n'en avez pas conscience. L'impression consciente peut se produire, elle est toujours à votre disposition, mais vous l'avez mise en réserve, comme une ménagère économe le

fait pour ses confitures.

Il en est de même pour tous les faits de votre vie mentale; tous vos sens vous donnent à chaque instant des millions de renseignements parmi lesquels vous en choisissez quelques-uns, souvent un seulement pour fixer sur lui votre attention. D'autre part, vous avez en vous des milliards de souvenirs possibles parmi lesquels vous pouvez choisir quand vous le voulez, comme vous pouvez aller chercher dans un album une photographie entre mille autres. Tous ces souvenirs sont en réserve dans votre inconscient.

Une personne que vous n'aviez jamais vue apparaît devant vous. Vous vous sentez attiré; elle vous plaît; vous éprouvez le désir de lui causer, de vous rapprocher d'elle. Pourquoi ? C'est que votre inconscient fait des siennes. Tel trait de cette personne, telle attitude, telle inflexion de voix ont réveillé en vous, sans que vous vous en doutiez, une foule de souvenirs qui se rapportent à des personnes aimées par vous antérieurement. C'est le regard d'une sœur, la voix d'une mère, l'attitude d'une femme que vous avez admirée dans votre entourage, au théâtre, dans une photographie même ou une gravure. Tous les sentiments que vous avez éprouvés pour les personnes qui de près ou de loin ressemblaient à celle qui provoque chez vous une vive et soudaine sympathie, s'associent à la vue, à la pensée de cette personne. Et cette brusque synthèse s'opère à votre insu; il vous serait aussi difficile d'en découvrir les éléments qu'il l'est d'ordinaire de remonter aux causes de nos rêves.

image

Fig. 2. — La lecture de la pensée à l'aide du dispositif du Docteur d'Allonnes.

Le Docteur d'Allonnes a demandé à son sujet de penser à une multiplication dont les chiffres ne dépassent pas 10. Il a pensé: 2X4=8. Les contractions involontaires de la main sont très nettement indiquées sur le graphique.

La plupart de nos sensations, de nos émotions, de nos sentiments ont dans ce qu'on appelle l'inconscient leurs causes profondes.

II en est de même pour nos actes volontaires. Ils sont préparés par des mouvements automatiques dont les expérimentateurs ont révélé l'existence.

Le Docteur Binet donne un livre à une personne éveillée et lui ordonne de lire à haute voix. Pendant ce temps, il isole, par un carton assez grand, la main qui ne tient pas le livre. A cette main qui est munie d'un crayon, il imprime un mouvement déterminé, de telle façon qu'elle trace ou des ronds, ou des barres sur un papier. Il continue quelques instants le mouvement pendant que toute l'attention du sujet est concentrée dans sa lecture. Après quelque temps, il abandonne la main à elle-même: elle continue automatiquement le mouvement qui lui a été imposé et qu'elle prolonge encore longtemps, en dehors du contrôle de son propriétaire absorbé par d'autres soins.

image

Fig. 3. — Autre expérience de lecture de la pensée avec le même dispositif.

Le sujet qui n'a pas la conscience très nette a pensé j'ai volé la bague, seulement il

écrit gai voler pour j'ai volé. Ce résultat l'a tellement frappé qu'il a tenté, à plusieurs reprises, de détruire ce document.

On peut aller plus loin et pénétrer dans la pensée d'autrui grâce aux renseignements que nous donnent ses mouvements inconscients. M. le Docteur d'Allonnes a imaginé un dispositif qui permet de deviner automatiquement une pensée non exprimée, à condition qu'elle ne soit pas trop compliquée.

Supposez un cylindre rotatif où sont inscrites des ordonnées ou lignes verticales à des intervalles toujours les mêmes. Chaque ordonnée est repérée par un chiffre ou par une lettre, inscrite sur elle. Le sujet dont on veut deviner la pensée est assis, le dos tourné au cylindre, et tient à la main une poire de caoutchouc comme celles qu'on emploie en photographie. La poire est adaptée à un tube mince qui communique avec un tambour inscripteur de Marey. Donc la moindre contraction du sujet qui serrera la poire à son insu produira une marque sur le tambour inscripteur.

Faites penser un chiffre ou une lettre au sujet et nommez toutes les lettres ou tous les chiffres au fur et à mesure de leur passage devant la pointe. Quand vous énoncerez le chiffre ou la lettre que le sujet a d'abord pensé, à son insu, la main de ce sujet se contractera, et cette contraction s'inscrira presque sans erreur possible.

Si vous désirez obtenir une phrase entière, cherchez à deviner successivement les lettres de chaque mot. Que votre sujet pense d'abord à la première lettre du premier mot. Epelez à haute voix toutes les lettres de l'alphabet et le sujet contractera sa main involontairement au passage de la lettre qu'il aura pensée. Vous arriverez ainsi aisément à former la phrase entière. Ces expériences réussissent non seulement avec les grands nerveux, mais aussi avec la très grande majorité des personnes.

Par le même procédé, on peut deviner des nombres et des opérations sur les nombres. Dites à votre sujet d'opérer mentalement une soustraction de deux nombres compris entre 7 et 41. Si le sujet réagit à 16, à 24 et à 40, c'est évidemment parce qu'il aura pensé que 40 diminué de 24 égale 16.

Dites ensuite au sujet de penser à une multiplication dont les chiffres ne dépassent pas 10. S'il réagit à 2, à 4 et à 8, vous en conclurez qu'il a pensé: 2 multiplié par 4 égale 8.

Vous pourrez même deviner ce que la volonté de celui qui sert à l'expérience voudrait vous cacher, pourvu qu'il soit un grand nerveux. Le Docteur d'Allonnes a été amené à tenter cette expérience, parce qu'il avait remarqué que lorsqu'un sujet a conscience de ses réactions involontaires et qu'il cherche à les supprimer, il lui arrive de réagir plus fort encore que d'habitude

image

Fig. 4. — Expérience avec le même dispositif du Docteur d'Allonnes, Divination d'un nombre pensé.

Le 1er graphique (m) représente les mouvements de la main; le 2e (r), le trouble simultané de la respiration.

Une jeune femme de vingt ans, criminelle, non aliénée, avait vitriolé sa rivale. Elle avait obtenu un non-lieu en simulant l'hystérie, subterfuge que son avocat, disait-elle, n'avait pas désavoué. Le Docteur d'Allonnes, au moyen de son dispositif, obtint des

aveux écrits. Nous reproduisons une figure qui montre cette curieuse expérience. Le tracé contient l'aveu: « gai voler » pour « j'ai volé ». Le français est écorché, mais le sujet en expériences est une illettrée.

Ces contractions involontaires des muscles ont été utilisées par tous les soi-disant liseurs de pensée. L'un d'eux, Bellini, faisait cacher un objet dans une salle et disait le retrouver en pénétrant la pensée d'un spectateur qui parcourait la salle avec lui en lui donnant la main. En réalité, il sentait, en passant devant la rangée de chaises où l'objet était caché, une légère résistance de son aide involontaire. Il était fixé et n'allait pas plus loin. Pour employer l'expression des enfants dans un jeu semblable, « il brûlait « Alors, pénétrant dans la rangée, il continuait sa recherche, soutenu par les murmures admiratifs des voisins et par les faibles mouvements de la main qu il emprisonnait.

De même, Pickmann, le liseur de pensées bien connu, disait à un spectateur, qui n'était nullement un compère: « Vous allez penser un chiffre, je le lirai dans votre cerveau et j'écrirai ce chiffre au tableau noir. Il n'y aura ainsi ni truc, ni compérage possible. » Pickmann disait une part de la vérité: il n'avait aucun aide. Mais, à son insu, le spectateur, par ses mouvements inconscients, servait lui-même de compère. Pour faire l'expérience, Pickmann plaçait quelqu'un devant un tableau noir et lui faisait tenir dans sa main droite un morceau de craie. Puis il lui prenait cette main, et, à mesure qu'il prononçait rapidement et à très haute voix les chiffres 0, 1, 2, etc..., il entraînait la main droite du spectateur en faisant le simulacre d'écrire chacun des chiffres en même temps qu'il l'énonçait. Lorsque le chiffre pensé était prononcé, le spectateur avait un léger mouvement qui le portait, sans s'en rendre compte, à écrire lui-même le chiffre.

Cette influence de l'inconscient se révèle pleinement dans l'écriture. C'est de cette remarque qu'est née la graphologie. Que notre santé s'altère, nous voyons les finales des mots, les terminaisons des lignes s'abaisser de la manière la plus découragée. Au contraire, des lignes ascendantes révèlent une santé florissante, un excellent moral et des visées ambitieuses, avouées ou inavouées.

De même, celui que la vie a rendu renfermé fermera ses o et ses a et les bouclera même, s'il est devenu tout à fait méfiant. Celui qui est volontaire barre fortement ses t. Le fait de ponctuer correctement révèle des habitudes d'ordre. Mille autres signes peuvent nous révéler l'état de la santé ou de l'esprit chez ceux à qui nous avons à faire. Nous reviendrons, dans le présent Cours, sur cette importante étude.

C'est à l'inconscient encore qu'il faut attribuer le trac et les rêves. Le trac, c'est la crainte irraisonnée du public. A force de se dire qu'il va mal parler, mal chanter, mal jouer, le malheureux traqueur se met lui-même dans un tel état qui réalise ses plus sinistres prédictions. Sa mémoire se paralyse; ses idées n'ont plus aucune cohérence; les mots qu'il doit dire le fuient; et lorsqu'il constate ces défaillances, ses craintes redoublent. Son corps s'en mêle, ses jambes se refusent à le porter, son larynx et son estomac se serrent, il devient la proie de l'aphonie et des plus pénibles vertiges.

Le trac exerce une influence néfaste sur le rein et l'intestin qu'il empêche de fonctionner. Des sueurs abondantes et glacées couvrent le corps du malheureux qui le subit.

Il est à peine besoin de démontrer que nos rêves sont le produit de notre inconscient

qui dans ce cas agit seul. Alfred Maury (Maury l'Alfred). — Le Sommeil et les rêves.) a prouvé que la cause de certains rêves réside dans des faits physiologiques qui précèdent ou accompagnent le sommeil, ou dans les associations inconscientes. M. Foucault a insisté sur ce dernier point (Foucault (Marcel). — Le rêve, Paris, 1906.).

Un exemple de ce genre de rêve, donné par Maury, est caractéristique. Le distingué psychologue s'était exercé à noter ses impressions. Une nuit, il se voit brusquement devant le tribunal révolutionnaire. Il reconnaît le terrible Fouquier-Tinville et bientôt s'entend condamner à mort. Il se voit dans la prison, entend l'appel de son nom, monte sur la charrette funèbre, arrive devant l'échafaud, il est poussé sur la bascule et sent distinctement sur sa nuque l'effroyable choc du couperet. Brusquement il se réveille et s'aperçoit que le bois de son ciel de lit vient de lui tomber sur la nuque et de provoquer son retour à la pleine conscience. Ainsi, les multiples images qui avaient défilé dans son esprit avaient succédé à la chute du bois de lit. On voit avec quelle incroyable rapidité elles s'étaient produites, puisqu'il ne s'était certainement pas écoulé plus d'une seconde entre le choc du morceau de bois et le réveil. On voit aussi que l'intelligence de l'observateur avait inconsciemment cherché une explication du phénomène physique et physiologique, et qu'une inférence secrète avait amené Maury à se dire: « Je dois être à l'époque de la Terreur, puisque je reçois sur ma tête le couperet de la guillotine. »

Vous commencez à imaginer quelle place considérable occupe l'inconscient dans votre vie mentale. On peut dire que les faits conscients sont, en proportion des faits inconscients, très peu nombreux. Nous le concevrons sans peine si nous songeons que ce sont eux qui président à tout ce qui est en nous automatique, invariable, toujours identique à soi-même. Les faits inconscients s'organisent et c'est de leur ordre même que naît la conscience. Elle est comme la flamme qui se produit tout d'un coup dans le foyer, mais qui n'aurait pu luire si le soufflet n'avait attiré les braises. La conscience n'est pas, comme l'a cru Maudsley, un luxe sans importance ; elle est le résultat nécessaire de tout cet enchaînement que nous avons passé en revue avec vous. De même que nôtre usine physiologique a pour but de fabriquer la force nerveuse qui, selon la forte expression de Th. Ribot, s'accumule dans notre inconscient, de même cette force, lorsque son potentiel est suffisant, se manifeste sous la forme consciente qu'il nous reste à étudier.

Tous les faits de conscience présentent trois propriétés essentielles: ils se gravent et se reproduisent; ils sont liés à d'autres; ils peuvent être isolés. Ils se gravent dans la mémoire; ils sont reproduits par l'habitude; ils sont liés par l'association; ils sont isolés les uns des autres par l'attention. Pour conquérir une parfaite maîtrise sur vous-même et sur les autres, il est essentiel de bien comprendre la nature et les conditions de ces propriétés, car toute votre vie — physique, mentale et émotionnelle — dépend de vos souvenirs, de vos habitudes, de vos associations d'idées et de votre force d'attention.

Nous disséquerons en peu de mots chacun de ces éléments, tout en essayant de montrer leur intime liaison.

Tout fait de conscience: idée, plaisir ou douleur, action, résolution se grave dans votre mémoire. Il y subsiste et dans certains cas, comme dans le délire, vous voyez réapparaître avec stupeur chez un malade des souvenirs d'événements très lointains et qui semblaient complètement abolis. Vous possédez donc en vous un trésor dont vous ne soupçonnez

certes pas la richesse. C'est à vous de veiller sur lui pour n'en rien perdre. Ces souvenirs ne demeurent pas comme des clichés sur une plaque photographique; on pourrait les comparer aux moutons qu'enferme une bergerie au moment où la bergère vient les chercher pour les mener paître. Ils se pressent pour sortir de l'inconscient; une lutte violente se livre entre eux; les plus faibles restent dans l'ombre; seuls les plus forts réussissent à sortir.

Vous comprendrez sans peine combien il vous importe de savoir pourquoi certains de ces souvenirs sont plus forts que les autres. Car, dès lors, vous commanderez à votre mémoire. Un fait de conscience réapparaît d'autant mieux qu'il a été plus souvent enregistré, qu'il a été lié à un plus grand nombre d'autres faits, qu'il a été accompagné d'une peine ou d'un plaisir plus vifs, et enfin qu'il est déjà apparu plus souvent. Vous êtes donc sûr que votre mémoire sera d'autant meilleure que vous vous donnerez la peine de revoir sans cesse ce que vous désirez bien savoir, que vous lierez entre elles de mieux en mieux toutes vos connaissances, que vous étudierez gaiement ce que vous tiendrez à savoir, et que vous tâcherez de créer en vous des habitudes. D'autre part, n'oubliez pas que vos souvenirs sont conservés par votre inconscient, c'est-à-dire par vos machines physiologiques. Il importe donc avant tout que vos machines soient en bon état. Un cerveau baigné, irrigué par un sang pur et nourricier sera plus puissant que tous les autres. Lorsque vous aurez lu notre chapitre sur l'alimentation vous comprendrez pourquoi les penseurs, les savants, les artistes les plus remarquables ont un régime très régulier (exemple: Victor Hugo) et une nourriture très frugale.

Vous pouvez agir sur vos souvenirs; donc vous agirez sur vos habitudes, qui sont les souvenirs de vos actes. — Vous êtes le maître de leur répétition, vous êtes le maître du plaisir qu'elle vous cause, vous êtes le maître des associations que vous établissez entre ces actes. C'est vous qui avez créé les habitudes que vous avez de lire, d'écrire, de nager, d'aller en bicyclette, de jouer de la musique. Vous pouvez en créer une infinité d'autres. L'acquisition de tous les métiers, de tous les arts, de toutes les sciences est due à l'habitude. Si vous comprenez profondément ce qui vous est dit ici, votre vie va, comme nous vous l'avons promis, se transformer du tout au tout. Vous diviserez sans cesse vos efforts, pour rendre chacun d'eux toujours égal à vos forces et, par suite, agréable. Peu à peu vous ferez passer dans votre inconscient une foule d'actes d'abord pénibles qui vous deviendront faciles. Ils seront alors réguliers, automatiques; ils n'auront plus besoin de votre contrôle perpétuel, et vous pourrez appliquer à des objets nouveaux des forces mentales sans cesse décuplées.

Vous surveillerez également vos associations psychiques. Votre encéphale contient un grand nombre de fibres qui sont liées les unes aux autres et qui sont l'image de ces liaisons mentales dont vous constatez sans cesse en vous l'existence. Un mot en amène un autre; vos souvenirs, vos sensations, vos émotions, vos sentiments, vos actes surtout sont liés entre eux. Mais vous vous apercevrez que ces liaisons se font au hasard.

Maury raconte que dans l'un de ses rêves il se vit auprès du feu ramassant la cendre avec une pelle, puis brusquement il se trouva chez son ami Pellerin, puis il se vit à Jérusalem en pèlerinage. C'est l'association des mots qui avait amené l'association des images. Il en est ainsi surtout dans une conversation à bâtons rompus. Vous pourrez vous en assurer en la suivant, sans y prendre part, pour constater où elle commence et où elle aboutit. Mais à côté de ces associations fortuites où il semble qu'un écho guide la pensée,

il en est de plus importantes: celles qui amènent le savant à faire ses découvertes, celles, par exemple, qui ont conduit les chimistes à comparer l'hélium gazeux à l'hydrogène, à constater qu'il était de même densité, mais qu'il ne s'enflammait pas et qu'il n'avait pas la même tendance à traverser les parois qui le contiennent. Ainsi en est-on arrivé à cette conclusion pratique très importante que l'hélium doit remplacer avantageusement l'hydrogène dans les ballons dirigeables. Son emploi rendra possible ce genre de navigation aérienne. Telles sont les associations d'idées que vous devez rechercher. Vous écarterez celles qui sont dues au hasard et qui ne peuvent que diminuer votre force psychique.

Vous y réussirez si vous savez être maître de votre attention. Ne croyez pas que ce soit facile. Rendez-vous compte que ce phénomène est d'abord tout spontané et que vous n'en disposez nullement. Dans une salle obscure, projetez brusquement un jeu de lumière vive: tous les yeux se fixeront sur lui qu'ils le veuillent ou non. Voilà l'image de toute attention. Elle vient de l'inconscient; elle travaille sans cesse. Votre corps vous évite à chaque instant, sans que vous le sachiez, une foule de dangers. Les conditions de ce phénomène sont une respiration ample et bien rythmée, une circulation sanguine régulière et puissante, et surtout la nutrition du système nerveux. Dès lors, connaissant les causes du fait, vous en devenez le maître. Mettez-vous, grâce aux conseils que nous vous donnerons bientôt, dans les meilleures conditions physiologiques, munissez votre usine humaine de bonnes machines, alimentez-les bien, réparez-les sans cesse, vous obtiendrez de vous-même une attention puissante et vos souvenirs, vos habitudes, vos associations d'idées vous dirigeront vers les objets les meilleurs, les plus utiles au développement de votre personnalité. Vous ne commanderez donc à votre attention qu'en lui obéissant d'abord, en ne la forçant jamais. Ne lui demandez que ce qu'elle peut vous donner à chaque instant, mais exigez d'elle tout ce qu'elle doit vous fournir; et la richesse de votre esprit, votre puissance mentale seront incomparables.

Ainsi se développera votre moi, et par suite votre personnalité. Vous lierez entre eux vos souvenirs dans le temps et dans l'espace et ces liaisons sont de la plus haute importance. Votre personnalité est votre œuvre. Echo de l'unité qui existe dans votre machine physiologique, elle cessera si cette machine se désorganise. Elle deviendra d'autant plus agissante que cette machine sera sans cesse perfectionnée. Exposez-vous à la syphilis, à l'alcoolisme, à la morphinomanie, et vous léserez du même coup votre système nerveux. Il se dissociera, et dès lors votre personnalité fera de même. Au contraire, si vous fixez le but vers lequel vous marchez, si vous le placez aussi haut que possible, si vous liez étroitement entre elles toutes vos sensations, toutes vos émotions, tous vos actes, si vous vous créez un atlas de souvenirs de plus en plus développé, de plus en plus net, si vous liez de mieux en mieux votre histoire et votre géographie particulières à l'histoire et à la géographie du monde où vous vivez, de celui qui vous a précédé et de celui qui vous suivra, vous serez alors, n'en doutez pas, de plus en plus maître de vous-même et des autres. Il ne s'agit pas ici d'une science uniquement théorique, mais d'aptitudes pratiques, les seules qui comptent dans la vie, les seules qui feront de vous un héros humain.

C'est ce personnage supérieur qu'un de nos amis, Victor Morgan, héros lui-même, et tombé glorieusement à Dixmude, a défini dans les lignes suivantes :

« L'homme supérieur, dit-il, c'est une force au repos. Chez lui, pas de paroles insignifiantes ou sans but. Pas de mouvements inutiles. C'est une force sûre d'elle-même qui ne se manifeste jamais sans besoin, parce qu'elle sait qu'à la première alerte, d'un bond, elle fondra, comme l'éclair, sur le point où elle doit agir. Le héros, c'est un lion couché qui, de son calme regard, contemple par-dessus la tête des humains l'infinis horizons de flamme.

« Même dans cette inaction sa présence est bienfaisante. De ses mots les plus simples se dégage un rayonnement qui agit sur son entourage. Une harmonie réconfortante plane autour de lui.

« Pourtant c'est un homme d'action.

« Rares, en vérité, sont les moments où vous pouvez le surprendre au repos. La maîtrise de sa volonté est le trait dominant qui le sacre grand homme. Son moi plane dans un calme olympien, commande à toutes ses passions, les enflamme ou les discipline. Devenu maître de lui-même, il a conquis le droit et le pouvoir de commander au monde extérieur et de le plier à sa volonté.

« Il transforme ses sentiments en action.

« Pensez-vous que, dans un tel homme, où vous pressentez une âme si brûlante et si poétique, une volonté d'une telle maîtrise, si impatiente de matérialiser les rêves du poète, pensez-vous que ses moindres actions puissent être en désaccord avec ses sentiments ? Cela est impossible. Sa voix, ses gestes, sa démarche, son regard doivent imprimer un peu du feu qui est en lui.

« Oui, sa voix manifeste à tous toutes les émotions qu'il veut manifester: douée, pénétrante, s'il veut apaiser et réconforter; fervente, enthousiaste, s'il veut réveiller; grave, profonde, solennelle, s'il veut impressionner; tonnante, s'il veut commander.

« D'un calme imperturbable dans la tourmente, quand les autres hommes sont affolés et terrifiés, toujours il fait entendre la voix du maître dont chaque mot est un pouvoir.

« Il est maître de son corps.

« Tout son être émet une radiation invisible et puissante qui s'impose même aux moins sensitifs. On sent, avant qu'il ait agi, qu'il possède en ses propres forces une confiance sans limite. Et malgré cette confiance sans borne, il ne ressemble point à l'ange de l'orgueil.

« Enfin son cœur est tout puissant.

« II aime, il comprend, et, parce qu'il comprend, il est juste pour les hommes. Ayant lu au fond de son propre cœur et reconnu que souvent le mal n'est qu'ignorance, un profond sentiment de pitié s'est éveillé en lui. Et quand il faut agir, châtier, punir, son cœur n'a plus de haine.

« Ses facultés mentales sont puissantes.

« Elles ont surtout le pouvoir de juger sainement le rapport des choses. Ce qui le rend vraiment grand c'est qu'il unit en lui l'idéaliste et l'homme d'action. » (Victor Morgan. — La Voie du Chevalier, Paris, s. d., p. 12.).

Voilà le portrait de l'homme que nous voulons former en vous. Il nous reste à étudier comment nous y parviendrons. Pour que vous pénétriez bien dès maintenant la méthode que nous emploierons, nous vous indiquerons le plan que nous allons suivre dans le présent Cours.

Nous formulerons successivement des règles pratiques pour transformer:

1°. — Votre corps au moyen:

a) d'une alimentation saine;

b) d'une respiration ample et méthodique;

c) d'exercices physiques judicieusement compris.

2°. — Votre inconscient en nous servant:

a) de l'Auto suggestion émotionnelle;

b) du Regard magnétique.

3°. — Votre conscient, votre esprit à l'aide de:

a) de la Concentration mentale;

b) de l'Isolement.

Ainsi l'être supérieur qui est en vous acquerra la Maîtrise de soi.

Il est indiscutable qu'il s'agit là d'un travail qui demande à la fois du temps et de l'énergie. Certes, ce temps, convenablement réparti entre les occupations quotidiennes, finit par passer inaperçu. Et l'énergie dépensée est rendue au centuple par cet entraînement bien compris. D'ailleurs la joie succède vite à l'effort. Toute cette discipline qui paraissait fastidieuse devient, à chaque instant, la source de satisfactions nombreuses. Les membres sont souples et sans cesse prêts à agir. On se sent léger. Une respiration plus large et plus régulière vous ravive. Il semble qu'un sang plus vif coule dans les veines. La digestion est parfaite. Aucune gêne des organes, aucune pesanteur. On se sent la tête libre, dégagée de toute contrainte. L'ennui se dissipe. Comme aux premiers rayons du jour les ombres s'enfuient. Le cerveau, dégagé de tous les doutes, se prépare à la vie nouvelle. Et les premiers feux de l'aurore qui se lève teintent joyeusement nos rêves. Que deviennent nos déceptions, nos rancœurs, nos tristesses ? Des nuages qui, maintenant, s'estompent.

Comme le coq qui chante joyeusement à l'aurore, nous laissons échapper de nos lèvres un cri de joie.

Notre développement psychique apporte donc à notre corps un bien-être inaccoutumé, à notre esprit des pensées plus saines, à notre cœur des joies plus douées. Aussi, le nouvel élève, heureux de cette transformation qui dépasse ses meilleures espérances, se livre-t-il chaque jour davantage à cet entraînement. Il s'y soumet avec infiniment de plaisir. Il comprend que cette direction nouvelle de vie sera pour lui le salut. Il se rend compte que les pouvoirs psychiques, si longtemps convoités, sont à sa portée; qu'il n'est

aucune entravé dont il ne puisse se libérer, aucune étreinte qu'il ne puisse briser, aucune suggestion atavique, aucun pli psychique, aucune forme de pensée dont il ne puisse devenir le souverain maître.

Encouragé par le bien-être qui résulte de ces constatations, il ne demande qu'à persévérer. Il répare bien vite les fautes anciennes. II observe. Il réfléchit. Il comprend. Il s'efforce de développer en lui des sentiments plus purs. Il dépouille le vieil homme. Et, dès ce jour, une douce émotion inonde le cœur du nouvel adepte. Il escalade allègrement la côte qui mène aux sommets.

En montagne, celui qui a gravi un pic aperçoit devant lui de si vastes horizons que le désir lui vient de monter encore. Ainsi, au cours du développement psychique. Les résultats sont tels pour qui s'y soumet avec application que, grisé par un succès remporté sur soi-même, on se sent pris d'une émulation qui nous porte à agir avec une volonté plus ferme et plus soutenue. On veut se développer soi-même, d'abord physiquement et mentalement, obtenir un rythme extérieur et intérieur qui soit le gage de la santé matérielle et morale, mais, quand on a touché ce but, quand on se sent plein de forces nouvelles, on en veut faire un emploi qui soit digne d'elles et de nous. Certes, on est bien loin de renoncer à ces devoirs qui sont les liens de notre vie. On demeure attaché à son pays, à sa famille, à sa profession, mais il reste encore bien des aspirations à combler. On a vu le vaste horizon et les visées de l'égoïsme ne peuvent nous en détourner.

On est puissant, fort, maître de soi. Mais à quoi bon, si cette force ne sert qu'à des intérêts restreints ? On sent le fonctionnement parfait de la machine humaine. On veut maintenant que cette machine obéisse à un Idéal élevé, à un Cœur pur, à une Pensée plus belle. Et, tous les rouages de notre machine ayant été perfectionnés, le contre-maître devenu docile et sûr comme un excellent employé, on s'aperçoit que notre devoir sur terre est d'aider les autres. Le bien seul, le bien de tous ceux qui nous entourent ou nous approchent mérite les soins que nous avons pris. Un altruisme enthousiaste et bien compris nous permet de donner à toutes nos facultés l'essor qu'elles doivent prendre.

Oui, vous deviendrez maître de tous vos rouages et ils marcheront à souhait, mais toutes ces énergies qui vont se déployer vous rappelleront sans cesse votre devoir. La culture de vos forces vous préparera aux plus beaux élans; la domination de vos impulsivités vous montrera qu'au-delà de votre personne et de ses intérêts, il est des régions aussi belles que vastes et que vous devez explorer. Vous n'aurez plus ni crainte, ni colère, ni jalousie. Vous irez vers tous les êtres la main tendue et le cœur fraternellement ouvert. C'est cette forme de pensée qui doit fleurir dans votre jardin mental. Les vues nouvelles, élevées, éprises de beauté et de bonté seront le besoin nouveau qui se sera créé par le perfectionnement de votre organisme. Et vous n'aurez même plus besoin d'un effort pour vous diriger de ce côté; c'est vers lui que penche toute nature formée aux bonnes disciplines et qui tend vers une nouvelle Initiation.

Cette Initiation, nous ne pouvons ici qu'en parler brièvement. Nous l'avons esquissée à grands traits dans un ouvrage écrit pour ceux qui nous suivent: Vers la Sagesse.

Notre but, dans ce travail — qui fait suite à ce présent Cours de Magnétisme personnel — est de renouer la tradition des Initiations antiques, de faire naître le désir d'entrer en rapport avec des puissances inconnues qui se trouvent en nous et autour de nous.

Quels horizons magiques se déroulent devant le regard de l'Adepte quand il se sent évoluer dans ce monde où tout est douceur et clarté ! Les études qu'il fait lui apprennent que, si hautes que puissent être les connaissances qu'il a acquises, il n'est qu'une partie infinie de ce grand Tout, de cet Univers qu'est le Macrocosme; mais aussi, quelle immense dignité lui vient quand il sait, d'une manière irréfutable qu'il est lui-même le Microcosme, la parfaite image de ce grand Tout, construit suivant le même rythme et pouvant, par l'accord mystérieux de ses rythmes, se mettre en rapport avec lui selon son légitime vouloir. J'ai dit dignité, non orgueil, car, pour celui qui sait, l'orgueil est lettre morte. Il ne vaut que par son rapport avec l'Absolu, par cette tendance constante — et qu'il comprend enfin — à s'unir de toutes ses forces conscientes au plan divin de la Nature.

Mais ce n'est pas assez de connaître ces choses, de s'en pénétrer avec une noble joie. Il faut se soumettre à une ascèse qui fait de nous des adeptes parfaits, capables des plus hautes et des plus vastes actions. Cette évolution, dont notre Science secrète fera comprendre et pénétrer toute la sereine beauté, toute la splendeur consolatrice, il faut l'obtenir et la mériter; il faut en hâter les étapes autant qu'il nous appartient.

Dans le présent volume nous enseignons à acquérir une parfaite santé, à dominer ses impulsivités, mais ce n'est là qu'une première étape. Vers la Sagesse vous amènera au seuil du Temple initiatique. Et là, le gardien du seuil — l'énigmatique Sphinx de la terre des Pharaons — laissera tomber de ses lèvres de pierre le secret des quatre verbes initiatiques. Victorieux de l'épreuve, l'adepte voit s'ouvrir devant lui les portes du sanctuaire. Notre Science secrète prépare le nouvel élu à toutes les joies qui sont la récompense du Sage.

Résumé

Aux méthodes incomplètes qui se proposent de vous donner santé, succès, bonheur, pouvoir, nous substituons une méthode synthétique.

Sa supériorité à notre sens, vient de ce qu'elle comprend et utilise la connexité que présentent les trois parties de l'usine humaine.

1°. — La machine physiologique a pour but de créer la force nerveuse, grâce:

a) à l'appareil digestif qui forme le sang;

b) à l'appareil circulatoire qui le transporte pour nourrir les organes;

c) à l'appareil respiratoire qui le purifie;

d) au système nerveux composé: 1° du système rachidien dominé par l'encéphale, centre moteur et sensitif de l'organisme; — 2° du grand sympathique qui règle automatiquement les appareils vitaux.

2°. — Le contre-maître de l'usine ou inconscient conserve:

1° nos souvenirs; 2° nos sentiments; 3° nos actes. Qui le connaît bien peut deviner la pensée d'autrui, les calculs d'autrui, le caractère d'autrui.

Connaître bien l'inconscient, c'est lutter ensuite victorieusement contre la timidité, le trac; c'est comprendre le mécanisme de certains rêves. C'est s'expliquer la nature de tous les faits conscients qui sont à l'inconscient ce que la flamme est au feu.

3°, — Le directeur de l'usine c'est l'esprit. Ses propriétés générales sont: 1° la mémoire; 2° l'habitude; 3° l'association; 4° l'attention. Nous pouvons, en étudiant ces propriétés, nous en rendre maître et former en nous une personnalité puissante.

Vous parviendrez à la merveilleuse synthèse des 3 éléments composant l'être humain en surveillant:

1°. — Votre alimentation, votre respiration, vos exercices physiques;

2°. — En développant en vous l'auto suggestion; en acquerrant un regard magnétique;

3°. — En vous habituant à la concentration mentale et à l'isolement.

Ceci vous conduira à la parfaite maîtrise de vos impulsivités, à un sentiment de force, d'équilibre, de bien-être. Mais ce n'est là qu'une première étape.

En persévérant dans l'étude, de magnifiques horizons se découvriront à vos yeux. De jour en jour, vous vous rendrez compte que le véritable but de la vie est votre perfectionnement, mais à la condition que ce perfectionnement serve autour de vous. Efforcez-vous donc, chaque jour, de gagner des qualités physiques, intellectuelles et morales. En ce faisant, vous cheminerez d'un pas plus rapide sur le chemin de l'évolution.

Tel est le but de l'initié.

L'alimentation

« II faut veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Aussi, devras-tu t'habituer à un régime pur et sévère. »

Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« L'organisme est comparable à un moteur qui développe habituellement telle puissance et atteint exceptionnellement tel maximum. L'ignorance de la puissance du moteur humain a pour conséquence son utilisation défectueuse au point de vue du rendement en travail. Dans certains cas, on demande à l'organisme de fournir des efforts trop intenses pour sa puissance, ce qui le détériore rapidement ; dans d'autres cas, au contraire, on ne lui fait produire que des efforts trop faibles, c'est-à-dire on l'utilise incomplètement. »

G. Hébert. — Le Code de la force.

« De tout ce qui regarde le corps, comme le manger, le boire, les vêtements, la maison, les gens de la maison, n'aie que le strict nécessaire. Tout ce qui est pour l'ostentation ou la sensualité, supprime-le entièrement. »

Epictète

L'ALIMENTATION

Nécessité de soigner tous les rouages de la machine humaine. — La plupart de nos maux proviennent d'une alimentation excessive en quantité, mauvaise en qualité. — Les excès en quantité et leurs fâcheuses répercussions sur notre organisme. — La qualité des aliments à ingérer. Le danger que présentent les aliments concentrés. — Le foie, organe de surveillance. Le signe d'alarme hépatique. — Intoxiqués maigres et intoxiqués gras. — Les signes de fatigue d'origine alimentaire. — Les trois aliments meurtriers: 1° La viande. — 2°. Le sucre. — 3°. L'alcool. — Cherchons à bannir de notre régime tout excitant. Apprenons à vouloir. — Valeur nutritive des principaux aliments. — La meilleure boisson est l'eau. — Les aliments défendus, à surveiller et permis. — Un régime excellent pour quelqu'un peut être mauvais pour le voisin. — L'ingestion des aliments est un acte qui mérite toute notre attention: la mastication, le nombre et l'heure des repas. — Rations alimentaires pour deux adultes sédentaires pesant 60 et 70 kg. — Ce n'est pas tout d'absorber des aliments, il faut savoir les manger. — L'exercice après le repas. — Le danger d'un brusque retour à la vie saine. — Comment on s'accoutume progressivement à un régime sain. — Notre régime alimentaire est celui qui convient le mieux à l'homme. — Ami lecteur, je veux qu'aujourd'hui soit un jour qui marque dans votre vie. — Résumé.

Vous désirez tendre vers un parfait équilibre physique et moral ! Vous voulez devenir un tout harmonieux Soignez d'abord vos organes.

Rappelez-vous, en effet, que nous avons comparé votre corps à une usine, où se trouvent d'abord des ouvriers : ce sont ces organes, qui remplissent les fonctions essentielles de votre vie: digestion, circulation, respiration, innervation. Ces ouvriers sont surveillés par un contre-maître: votre inconscient, c'est-à-dire cette force qui, dans votre économie, organise sans que vous vous en doutiez. Enfin, un directeur guide tout l'ensemble: c'est la conscience.

Toute usine, pour produire un rendement maximum, doit posséder des machines bien entretenues, un contre-maître bien dressé, un directeur habile et prévoyant. De même, votre usine humaine doit avoir des organes qui fonctionnent bien, un inconscient qui ait pris de bonnes habitudes, et une conscience soucieuse de son rôle directeur.

Pour que vous teniez bien votre usine, apprenez d'abord à entretenir en parfait état tous ses rouages. Afin d'y parvenir surveillez chez vous:

1°. — L'alimentation;

2°. — La respiration;

3°. — Les exercices physiques.

Tous ceux qui ont cherché à définir la vie humaine normale, à la rendre plus longue, ont trouvé que la plupart d'entre nous se suicident sans le savoir en mangeant trop. Nous encrassons les chaudières de nos machines à force de les alimenter.

Vous croyez qu'en mangeant beaucoup vous acquerrez plus de forces, plus de bien-être, plus de santé. Quelle erreur ! Beaucoup se « gavent » comme des bêtes à l'engrais. Ils ne font que s'intoxiquer. Nombre d'aliments sont des poisons redoutables qui donnent une activité factice et préparent les pires désastres organiques. Pis encore ! Vous vous donnez des coups de fouet, et même des coups d'aiguillon. Un jour ou l'autre, vous paierez ces imprudences. D'abord, vous aurez d'autant plus besoin de ces stimulants dangereux que vous y aurez recouru souvent. Ensuite, à mesure que ces coups de fouet se succéderont, votre volonté, qui paraîtra plus puissante, parce que vous serez coléreux, emporté, diminuera, et votre inconscient s'étendra toujours plus à l'aise sur un domaine de plus en plus vaste.

L'être humain qui se suralimente ne peut plus maîtriser les forces obscures qui commandent à ses organes. Il s'affole en face du danger. Il ne sait plus résister à ses désirs, même quand il les sait funestes. Il devient impulsif; il prend ses emportements pour des actes volontaires. Ses idées sont arrêtées; il croit trouver dans ses entêtements la preuve qu'il juge sainement. Il se croit bien équilibré, alors que tous ses actes montrent chaque jour, de plus en plus, qu'il est l'esclave d'un organisme mal dirigé, qu'il est la victime des habitudes qu'il s'est lui-même donné.

On peut dire que la plupart de nos maux proviennent d'une alimentation excessive en quantité, mauvaise en qualité.

Vous mangeons trop.

Nous mangeons mal.

Notre nourriture est trop excitante, nous ne sommes pas faits pour elle.

Pour l'excès en quantité, la punition de cet abus est facile à prévoir. Les nourritures encombrent notre tube digestif, d'où ces dilatations d'estomac, si fréquentes de nos jours. Les aliments s'entassent dans l'intestin où ils sont peu, ou mal, ou point assimilés; ils fermentent; ce phénomène amène la production de toxines, qui passent dans l'organisme et y créent toutes sortes de misères.

Cet empoisonnement lent ne tarde pas à prendre une forme générale et à troubler plus ou moins complètement toute l'économie humaine. L'organisme surexcité par des excès de nourriture devient nerveux et fébrile, apte à toutes les maladies.

Ecoutons ce que disent de ce gavage intensif et des troubles auxquels il donne lieu, des médecins autorisés:

« Un fait incontestable, écrit le Docteur Noirot, c'est que l'homme civilisé mange trop, et consomme presque toujours, surtout en matières animales, beaucoup plus que n'exige

l'entretien de la vie. La nature se contente de peu; dans nos habitudes sociales, l'appétit est souvent factice. » (Docteur L. Noirot. — L'Art de vivre longtemps, Paris, s. d.).

On rapporte que le Docteur Héquet, visitant ses malades aisés, ne manquait pas d'aller à la cuisine et s'adressant aux cuisiniers: « Mes amis, leur disait-il, je vous dois de la reconnaissance pour tous les bons services que vous nous rendez, à nous autres médecins. Sans votre art empoisonneur, la Faculté irait bientôt à l'hôpital. »

Le Docteur J. Laumonier signale le danger que présentent les nombreux et copieux repas que nous nous croyons obligés de prendre. « En France, dit-il, on fait d'ordinaire trois repas: l'un le matin avant le travail, le second à midi, le dernier le soir. Cependant dans les grandes villes et parmi les classes riches, où l'on se crée facilement des besoins factices, certaines personnes ajoutent à ces repas un goûter dans l'après-midi et même un souper la nuit. C'est là un abus — non que le fractionnement des repas soit chose nuisible, bien au contraire, — mais parce qu'alors les aliments sont trop abondants, eu égard au travail produit, souvent lourds et qu'ils s'avalent sans appétit ou avec un appétit artificiellement excité; d'où résultent assez vite des troubles plus ou moins graves de l'appareil digestif. En outre, les repas sont toujours suivis d'une élévation de température et d'une excitation qui, si elle se répète trop souvent, comme c'est le cas pour les gens qui font quotidiennement quatre à cinq repas, finit par aboutir à la neurasthénie.

« Par contre, il est des personnes qui ne mangent vraiment qu'une fois par jour. Le danger ici n'est pas moindre, car, la faim étant pressante, on dévore, avec précipitation, sans prendre le temps de mastiquer; on se surcharge l'estomac, tout en assimilant fort mal, et les accidents gastriques qui ne tardent pas à éclater ne précèdent que de peu cet état d'appauvrissement désigné sous le nom de misère physiologique.

« Par conséquent, l'alimentation des enfants et des convalescents mise hors de cause, les adultes bien portants et même beaucoup de malades, les diabétiques et les dilatés en particulier, doivent s'en tenir à la coutume, c'est-à-dire deux grands repas et un léger déjeuner le matin au réveil. »

Louis Lucas, qui a laissé d'importants travaux sur la médecine et la chimie nouvelles, jette aussi un cri d'alarme: « Les grands mangeurs, écrit-il, activent leurs fonctions végétatives, doublent leurs éliminations et leurs excrétions; ils ont un moi moins conscient, moins actif et moins lucide, et le mouvement en plus qu'ils donnent aux organes industriels du corps, c'est-à-dire aux viscères, en allant frapper le cerveau, amène des hallucinations et des dérangements intellectuels; les gros mangeurs tendent à devenir hypocondriaques, inconscients, impuissants et idiots. »

Le Docteur H. Michaud écrit: « Voulez-vous vivre vieux et rester sain, soyez sobre: telle est la loi primordiale de toute hygiène de la vieillesse. » (Docteur Michaud. — Pour vivre vieux, Paris, s. d.)

« Seule, dit le Docteur Monin, une sobriété de tous les instants jointe à une activité physique jamais démentie, préservera de catastrophes prématurées ces Damoclès si communs dans notre bourgeoisie contemporaine. Qu'ils cessent de penser surtout par le ventre, et ils ne creuseront pas, comme l'a dit James Eyre, leurs tombes avec leurs dents ! La gastrolâtrie est mère de la dyspepsie... La surcharge alimentaire est, il n'en faut pas douter, la raison majeure de la plupart des troubles digestifs. »

Nous pourrions multiplier à l'infini ces citations.

Reste à déterminer la qualité des aliments à ingérer.

Ici, il faut encore rompre avec de longues et tenaces habitudes, si l'on veut obtenir à la fois des résultats d'ordre psychique et une certitude de longévité.

Un préjugé courant, c'est que ceux qui veulent activer la marche de leur machine, aient recours à des fortifiants, à des extraits, à des pilules, à des cachets, à des drogues, sous prétexte qu'ils donnent, sous un petit volume, une suractivité heureuse. Quelle grossière erreur !

Le Docteur Gaston Durville, nous dit dans son Art de vivre longtemps: « Se nourrir d'aliments concentrés artificiellement, sous prétexte de se fortifier, ou simplement de se mieux alimenter, c'est se tuer autant et plus peut-être que lorsqu'on s'alimente avec des produits naturels surabondants. » (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris, s. d.).

Le surmenage alimentaire a les conséquences les plus funestes. Il provoque des auto-intoxications. Il nous donne les insomnies, les migraines, les cauchemars, les lourds réveils qui nous laissent plus fatigués que la veille. C'est une des principales causes de la dilatation d'estomac, de la constipation, de la diarrhée et de presque toutes les affections du foie, des reins et de la vessie. Il encrasse et déforme nos articulations et voici les douleurs intolérables de la goutte et du rhumatisme.

Si vous vous chargez inconsidérément de nourriture, vos urines deviennent troubles et fétides, votre peau trop grasse. Vous avez des sueurs abondantes. Vos cheveux tombent de bonne heure.

Le cœur, surmené, ne remplissant plus régulièrement son travail de pompe aspirante et foulante, laisse les vaisseaux s'engorger. Il se produit des troubles congestifs, des poussées de chaleur et un besoin de somnolence après les repas, des lourdeurs de tête, des palpitations, des battements de cœur au moindre effort, des rhumes, des varices, des stases veineuses, des hémorragies (saignements de nez... et, chez la femme, des règles abondantes et douloureuses), toutes manifestations d'une mauvaise circulation.

Les voies respiratoires fonctionnent mal. L'essoufflement se produit et, pour le plus petit effort, pour quelques centaines de mètres à parcourir ou quelques marches à gravir, vous soufflez comme un asthmatique.

Le système nerveux, qui a partie liée avec la circulation et la respiration, est victime d'un état de chose si défectueux. L'intoxiqué devient lourd, paresseux, faible, donc suggestionnable. Cette faiblesse ne peut que s'accroître. Il devient irritable, emporté. Des colères sans motifs, ne le manifestent que trop souvent. La neurasthénie, les idées noires s'emparent de lui avec d'autant plus de facilité que le sommeil le fuit et le prive de sa force réparatrice.

II est un moyen simple de vous rendre compte si vos acquisitions alimentaires — solides et liquides — répondent aux besoins de votre organisme. C'est de constater, par vous-même, l'état de votre foie; et ceci vous est particulièrement facile lorsque votre gourmandise ou votre imprévoyance vous ont poussé à vous gaver.

Le foie est un organe de surveillance extrêmement précieux. Il neutralise, transforme,

détruit ou accumule en lui les produits toxiques que la digestion lui amène. Buvons-nous de l'alcool ? Cet alcool va passer par le foie. Sous l'influence de ce poison, les cellules hépatiques vont être fortement lésées; après s'être énergiquement défendues, elles vont s'atrophier. Et les « petits verres », ajoutés quotidiennement aux « petits verres », vont donner à l'alcoolique une lésion grave: la cirrhose atrophique. Alors le foie ne remplit plus le rôle de protection organique auquel il est destiné, et c'est bientôt tout un cortège de maux amenant l'alcoolique, véritable épave humaine, à la folie, au délirium tremens, à la mort.

Quand le poison est moins violent que l'alcool, il se produit au foie une lésion d'aspect différent; emplissons-nous notre estomac d'une alimentation trop abondante, nous « gavons-nous » ; alors le foie accumule en lui, sous forme de substances diverses (glycogène, graisse) le surplus de ce qui est nécessaire au renouvellement de nos cellules. En outre, de la graisse va se fixer en différents endroits du corps; nous « prenons du ventre » ; les femmes voient non sans inquiétude leurs formes prendre chaque jour des proportions plus grandes; le double menton vient modifier l'harmonie de leur visage.

Cette surcharge de graisse, non seulement va se placer sous la peau du ventre, des hanches, des seins, du cou..., mais elle envahit nos organes.

Vous connaissez sans doute comment les éleveurs s'y prennent pour suralimenter les oies et obtenir le délicieux « foie gras »? Ils obligent ces animaux à une suralimentation extrêmement abondante et comme la bête se refuse d'instinct à cette pratique, ils la gavent de force. Ces oies engraissent et leur foie, qui va s'encombrer lui aussi de graisse, prend bientôt des dimensions énormes, à la grande satisfaction du gaveur qui y trouve un large profit.

Ce que certains font pour les oies, beaucoup de nos contemporains le font sur eux-mêmes. Ils se gavent à plaisir. Et la conséquence, quoique plus lente, n'en est pas moins dangereuse. A nous gaver, nous encombrons notre foie de cellules graisseuses et comme cet organe ne suffit plus à son rôle, il nous prédispose bientôt aux maladies les plus graves.

Quantité de gens, d'ailleurs, se gavent sans s'en rendre compte; ils se rendent malades sans s'en douter; ils se croient simplement « bons » mangeurs et se félicitent de leur appétit. La constatation de l'extraordinaire fréquence de la suralimentation, chez nos contemporains à fait dire, non sans raison, au Docteur Gaston Durville cette phrase: « Nous sommes tous des gavés. »

Le travail anormal, la suractivité que vous imposez peut-être à votre foie, vous pouvez vous-même les suivre, vous en rendre compte. Le foie est situé à votre côté droit immédiatement derrière, les côtes inférieures; lorsqu'il est en suractivité, il grossit, et son lobe gauche déborde devant l'estomac. De plus, il est d'une grande sensibilité. Il s'ensuit que si vous avez un foie congestionné, pléthorique, il vous suffira d'appuyer vous-même avec l'extrémité des doigts au creux de l'estomac pour provoquer aussitôt une gêne ou une douleur, d'autant plus vives que votre foie sera plus surmené, plus atteint.

Les médecins naturistes, c'est-à-dire ceux qui veulent ramener l'être humain à la santé en se conformant aux lois de la nature, ont signalé ce signe d'intoxication alimentaire.

Le Docteur Gaston Durville, dans l'ouvrage déjà cité, déclare nettement: « Le

surmenage du foie se traduit par des poussées fébriles douloureuses de cet organe. Le signe de cette pléthore hépatique réside dans la sensibilité du creux épigastrique. » Le creux épigastrique correspond au lobe gauche du foie, et non à l'estomac.

Le Docteur Pascault s'appesantit sur ces manifestations congestives du foie. « C'est parfois, dit-il, dans le côté droit, une pesanteur sourde qui dure plusieurs jours consécutifs. Mais un phénomène infiniment plus fréquent, c'est une douleur localisée au creux épigastrique, exactement au sommet de l'angle rentrant formé par le rebord des côtes ou un peu plus bas à droite: douleur superficielle, souvent assez marquée pour forcer la femme à se délacer où à adopter le corset bas (signe des temps !), pour obliger l'homme à se desserrer et à porter bretelle. Cette sensibilité épigastrique, généralement fugitive et ne se faisant sentir que dans les heures qui suivent immédiatement le repas, est en relation, non avec une souffrance de l'estomac (lequel est situé plus bas, à gauche et plus profondément), mais avec la congestion d'une partie du foie, que nous avons appelée le « lobe d'alarme », parce qu'elle dénonce les perturbations digestives d'une manière très précoce et très sûre. »

image

Fig. 5. — Schéma des principaux viscères abdominaux.

(D'après M. Letulle: Inspection, palpation...)

L'organe qui nous intéresse ici est le foie. C'est une masse charnue très volumineuse, d'un brun rouge qui est placée à droite du corps, contre le diaphragme immédiatement sous les dernières côtes (5e et 10e). Le lobe gauche du foie s'étend à la ligne médiane du corps sur l'estomac qu'il recouvre en partie. Lorsque nous nous suralimentons, notre foie grossit et devient douloureux à la palpation. — On voit sur ce schéma, en dehors du foie: l'estomac, la rate (du côté gauche de la poitrine, sous les dernières côtes) et le gros intestin.

Qui se refuserait, sachant les dangers auxquels il court peut-être, à vérifier lui-même l'état de son foie ? Ne vous effrayez pas surtout s'il est douloureux et ne vous croyez pas atteint des pires maladies ! Que chacun le sache, cette sensibilité du creux de l'estomac est un signe d'alarme. Il doit vous montrer si vous vous êtes éloigné des lois de la nature.

Dans les cas peu graves, on se guérira soi-même en se mettant au régime alimentaire sain, en faisant des exercices respiratoires, de la marche active au plein air. Le massage manuel doux, s'adressant directement au foie, et exécuté par un masseur habile, ainsi que l'air chaud (Des applications d'air chaud sont faites à notre Fondation de Neuilly avec l'appareil breveté du Docteur Marcel Viard: Le Mill.) ont rapidement raison des lésions plus profondes.

image

Fig. 6. — La recherche de la sensibilité du creux épigastrique.

La précédente figure nous montre que le foie, normalement, déborde devant l'estomac, au creux épigastrique. Lorsque nous nous suralimentons, notre foie grossit et devient douloureux. Nous avons un moyen de nous rendre compte de l'état de santé de cet organe

en nous palpant nous-même à la pointe du sternum, immédiatement sous les côtes. Si la pression des doigts fait naître une douleur, c'est que notre masse hépatique est congestionnée. C'est là un signe d'alarme qui doit nous décider à vivre plus sainement.

Revenons encore aux troubles d'intoxication, car il nous faut en bien montrer la cause réelle.

Il y a deux catégories d'intoxiqués alimentaires:

1°. — Les intoxiqués maigres au foie souvent atrophié, à la figure pâle, jaunâtre, quelquefois émaciée;

2°. — Les intoxiqués gras au ventre rebondi, à la démarche lourde.

Voici un portrait précis que nous trace le Docteur Paul Carton des intoxiqués gras, qu'il appelle des « intoxiqués florides » :

« II y a, dit-il, la légion des athlètes carnivores, des souleveurs de poids, des lutteurs, boxeurs et batteurs de records. Ces lutteurs monstrueux, masses de muscles hypertrophiés et de graisse croulante... ne soulèvent pas mon admiration, parce que ce sont des cas d'hyperfonctionnement morbide. L'hypertrophie de leurs tissus comme de leurs performances est pathologique, parce que provoquée par des moyens anti-physiologiques qui font rendre à leurs organes plus qu'il n'est dans la nature de donner et parce que, selon la loi de la vie, toute surexcitation démesurée se paye d'un épuisement et d'une ruine consécutives. L'apogée de ces athlètes est d'ailleurs très passager, la plupart du temps; leur vigueur excessive est un feu de paille qui ne se retrouve pas dans leur descendance. Ce sont des anormaux, des plantes forcées, appelées à être brûlées un jour ou l'autre par l'engrais violent qui est la cause de leur exubérance déraisonnable. » (Docteur Paul Carton. — Les Trois aliments meurtriers, Paris, 1912, p. 21.)

Et le jugement du Docteur Gaston Durville n'est pas moins sévère: « Que les gourmands, les gros mangeurs aient une face rubiconde et un ventre saillant, je ne le conteste nullement, au contraire. C'est de ceux-là qu'on a coutume de dire qu'ils ont bonne mine, qu'ils sont pleins de santé, de force, et que sais-je encore ! II n'est pas moins vrai qu'à brutaliser les organes digestifs on en tare les fonctions. Les bouchers qui sont gavés de viande et que l'on voit à leur devanture avec leur figure injectée et violette et leur ventre en besace, comptent parmi ceux qui meurent les premiers. Congestion cérébrale et maladies de foie sont les tristes résultats de leur gavage intensif. » (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris, s. d., p.80).

La suralimentation est, nous ne craignons pas de le dire, un danger social. C'est elle qui est le principal fléau à combattre, elle qui, encrassant les rouages de notre machine, crée l'arthritisme, affaiblit considérablement la résistance de notre organisme, qui ne peut lutter alors efficacement contre les microorganismes. Nous devenons la proie, oh combien facile ? des microbes qui donnent naissance aux maladies les plus graves, comme la tuberculose et le cancer.

Les tuberculeux par arthritisme sont légion: neuf sur dix le sont devenus par une alimentation vicieuse, c'est-à-dire grâce à l'arthritisme. Le Docteur Carton ne craint pas d'affirmer que le plus sûr moyen de contracter la tuberculose, c'est de consommer pendant quelques mois de la viande crue.

Un grand maître ne s'est-il pas écrié, avec infiniment de raison, que la suralimentation a tué plus de tuberculeux que la tuberculose elle-même ! Quelle erreur clinique, plus, quel crime, commettent les médecins qui suralimentent les pauvres tuberculeux et les conduisent ainsi d'un pas rapide au tombeau !

Les médecins naturistes nous le disent: l'arme thérapeutique la plus efficace que nous possédions pour lutter contre la tuberculose, c'est un régime sain, un régime sans viande, le régime végétarien. Et cette opinion résulte d'observations journalières.

Nous ne saurions donc trop insister sur les dangers que présente une alimentation surabondante et défectueuse. Ces troubles varient selon nos résistances organiques, selon notre tempérament.

Le Docteur Gaston Durville a précisé de la façon suivante les signes de fatigue d'origine alimentaire chez le sanguin et le bilieux.

C'est surtout le foie qui trahit chez les sanguins cet état pathologique. Il amène d'abord, souvent sans fièvre, des poussées congestives et douloureuses qui vont en s'aggravant, mais sans continuité, aussi attribue-t-on à une indigestion passagère ce symptôme isolé d'un état continu. Puis le malaise s'installe au creux de l'estomac. Si le foie se fatigue à nouveau, on voit à la longue apparaître de gros troubles congestifs : congestion hépatique non-seulement du lobe gauche, mais de tout l'organe, avec débordement en dessous des côtes, phénomènes douloureux, violents dans le côté droit, dans la vésicule biliaire, dans le dos, l'épaule droite et le bras droit, débordements biliaires et évacuation ou non de calculs.

« L'accident passé, dit plus loin le Docteur Gaston Durville, l'individu revient ou semble revenir à la parfaite santé; la crise a été un effort bienfaisant de la Nature pour rétablir l'équilibre rompu; celui qui en a été la victime retrouve une énergie, une activité qu'on remarque et qu'on envie; mais les crises se renouvellent puisque persiste la faute alimentaire qui les produit et, à chaque assaut compensateur que fournit l'organe, la résistance organique de celui-ci s'affaiblit. Alors se manifestent davantage les signes de fatigue arthritique: le sujet se pléthorise, perd ses muscles qui se remplacent par de la graisse, « prend du ventre » ; il s'essouffle au moindre effort; transpire pour rien d'une sueur acide qui brûle son linge et fait tomber ses cheveux. Il devient de plus en plus goutteux et rhumatisant, fait des boutons, des eczémas, des furoncles, des pharyngites, des rhumes, des angines, des palpitations; il devient incapable de penser ou d'agir après le repas et s'endort ou somnole après le dessert. Bien entendu, il considère ses douleurs pendant la digestion comme des phénomènes normaux et attribue au froid tous les autres troubles précités... » (Docteur Gaston Durville: La volonté et la fatigue. Journal du Magnétisme avril 1917, janv. et févr. 1918.)

L'encombrement hépatique ne tarde pas à provoquer à distance des troubles mécaniques de circulation par suite de la compression de la veine cave et de la veine porte dans le foie. Il en résulte des varices, des hémorroïdes et, chez les femmes, des fibromes et diverses autres incommodités de l'utérus. II se produit fréquemment, dans ces cas, des hémorragies utérines ou hémorroïdaires qui peuvent, si elles sont traitées avec soin et en temps utile, décongestionner le malade. Comme, généralement, on attribue ces malaises à toute autre cause qu'aux excès alimentaires, on ne s'aperçoit pas que cette

intoxication funeste crée des inflammations chroniques des reins et que l'on prépare là place aux coliques néphrétiques lesquelles ne se font point attendre. Heureux ce gastronome impénitent, si une apoplexie mortelle ne vient pas le guérir définitivement de toutes ses maladies !

Pour les bilieux, le danger de la suralimentation, s'il est différent, n'est pas moins grave. Chez eux, la fatigue digestive se traduit par une irritabilité nerveuse, prélude de l'insomnie. Une fois au lit, le bilieux est agité, il se sent un irrésistible besoin de se remuer, le sommeil le fuit et, moins il dort, plus l'agitation nocturne gagne du terrain .Il arrive souvent que le médecin ne voit que ce symptôme et n'en cherche pas la cause: il prescrit une potion calmante qui fait dormir vaille que vaille, d'un sommeil peuplé de cauchemars. La langue demeure sale, le corps est courbaturé comme après une excessive fatigue corporelle. Du côté de l'estomac, le mal se caractérise par des « crises d'abord isolées et fugaces d'acidité, d'aigreurs, accompagnées de nausées et de dégoût des aliments. Invariablement, dans ces cas, on incrimine l'anémie, la faiblesse générale, la dyspepsie nerveuse, et on suralimente le patient, ce qui ne fait qu'aggraver son mal. Si on palpe l'estomac avec précaution on constate toujours qu'il est dilaté. Cette dilatation peut être minime; mais généralement, elle est assez importante. On peut trouver des estomacs dilatés et abaissés jusqu'à 3, 4, 5, 6 travers de doigt au-dessous de l'ombilic et, ce qui est étrange, c'est qu'il est de ces outres clapotantes, gargouillantes et fermentantes, qui ne sont aucunement douloureuses. L'estomac est, peut-être, l'organe qui se laisse le mieux martyriser sans rien dire. Il est néanmoins de ces estomacs dilatés et clapotants qui sont douloureux.

« Le foie, qui est passé, antérieurement, par une phase d'hypertrophie, tend à diminuer: il y a insuffisance et souvent en même temps, rétention biliaire, celle-ci produisant la teinte de peau jaunâtre caractéristique des individus bilieux. Le surmenage intestinal se révèle par des diarrhées généralement fétides, alternant avec des périodes de constipation opiniâtre. La fosse iliaque droite est sensible à la pression profonde; cette sensibilité traduit des lésions du colon; ces dernières vont souvent jusqu'à provoquer l'appendicite. La peau est sèche, les dents se carient et tombent, souvent sans faire beaucoup de mal. L'intoxication générale se manifeste par des troubles de la circulation, et spécialement de la circulation des extrémités des membres. Un signe a une grande valeur au point de vue du diagnostic, — j'ai proposé de l'appeler signe de Carton, du nom du premier qui l'a décrit, — il consiste dans une teinte carminée foncée des ongles des mains, due à la toxicité arthritique, et qui tranche sur la pâleur des téguments voisins. »

C'est l'un des indices les plus sûrs de la maladie hépatique par faute alimentaire.

On le voit, les troubles qui peuvent naître dans l'organisme d'une alimentation surabondante et mal comprise sont assez graves pour devoir être pris en considération. Il nous faut d'autant mieux y songer que le danger est méconnu. Ces troubles portent, à notre santé physique, une atteinte qui a nécessairement sa répercussion sur nos facultés intellectuelles et morales. Le sanguin, endormi et colérique, ainsi que le bilieux, à la figure émaciée, au teint jaunâtre et qui, sous l'exaspération nerveuse causée par sa mauvaise alimentation, devient constamment irritable, doivent tous deux modifier leur tempérament en se donnant une nourriture plus saine et mieux appropriée à leurs besoins physiologiques.

Nous ne devons pas considérer notre corps comme le but de notre travail et de nos

recherches, mais comme un animal au service de notre esprit; il a donc droit aux soins, aux bons traitements que l'on doit à tout être à qui l'on demande une certaine somme de travail. Nous lui sommes beaucoup plus funestes par une alimentation exagérée et mal comprise que par des privations même excessives.

Nous venons de signaler les dangers que présentent, d'une façon générale, les aliments pris en trop grande quantité. Il nous faut maintenant envisager les dangers que nous courons en recherchant un excès de qualité.

Non seulement, d'une façon générale, nous mangeons trop, mais nous mangeons trop bien. Régler, même strictement, la quantité des aliments ingérés n'est pas tout, si nous voulons acquérir une santé robuste. Il faut déterminer quelle doit être leur qualité.

Nous ne saurions trop insister sur les dangers auxquels nous exposent certains aliments si on les prend en abondance et sur les tares qu'ils laissent après leur passage dans l'économie. Ces tares nous font souffrir, inconvénient sérieux, mais surtout elles offrent l'inconvénient plus grave de se transmettre à nos descendants et de créer, sinon des malades, du moins des candidats tous désignés à la tuberculose, à l'artériosclérose, et même, si nous parlons de l'alcool — comme nous serons obligés de le faire — à la folie, au vice, à tous les malheurs physiques, moraux et sociaux.

Il ne faut pas croire que ce tableau soit chargé. Nous ne nous laissons pas entraîner par des théories. Des citations d'auteurs connus, des faits cliniques, prouvent que nous nous trouvons en présence de cas pathologiques, malheureusement trop réels. Ce sont ces constatations journalières et ces faits nombreux qui feront aisément comprendre à ceux qui désirent développer leur Volonté, leur Magnétisme personnel qu'ils ne doivent pas, par une alimentation surabondante et mal comprise, perdre les fruits de leur entraînement.

La viande, le sucre et l'alcool, sont, dit très justement le Docteur Paul Carton, des aliments meurtriers.

Nous commençons par le premier de ces aliments, la viande, qu'il faut, sinon condamner complètement, du moins restreindre le plus possible et considérer non comme un aliment indispensable, mais comme un simple excitant, bon à suractivé nos forces, quand nous nous trouvons dans la nécessité de donner une somme inaccoutumée de travail, que ce travail soit manuel ou cérébral. Mais, en thèse générale, elle ne nous est pas utile, au contraire. Les ordres religieux qui ont fait les plus rudes travaux de défrichement, d'assainissement, les Trappistes en particulier et les Pères Blancs de la région saharienne, ne mangent jamais de viande et vivent fort âgés. On peut objecter pour les nations végétariennes en majorité, comme l'Inde, que l'activité n'y est pas grande. Mais ce n'est pas un reproche qui puisse être fait au Japon. Et pourtant les japonais considèrent la viande comme une nourriture rarement usitée et ne s'en servent que comme d'un excitant momentané, dans les cas où nous employons l'alcool et le café.

La conformation de l'homme ne l'assujettit nullement à une nourriture carnée: Flourens, Cuvier, Buffon lui-même, constatent que sa structure au point de vue digestif apparente l'homme aux grands singes et le prédispose à se nourrir de fruits, de racines succulentes, en un mot de végétaux. Buffon, que l'on ne saurait taxer de modernité excessive et qui vivait à l'époque des festins à 5 services de 8 à 10 plats chacun, n'en a

pas moins dit expressément: « l'homme pourrait, comme l'animal, vivre de végétaux... La nature entière semble suffire à peine à son intempérance et à l'inconstante variété de ses appétits. L'homme consomme, engloutit lui seul plus de chair que tous les animaux ensemble n'en dévorent, et c'est plus par abus que par nécessité. »

image

Fig. 7. — Les trois aliments meurtriers. La viande Le sucre L'alcool

Cette opinion des naturalistes est corroborée par la physiologie. Les excitations que donne la viande sont suivies de dépressions qui rendent nécessaire l'usage constant des aliments carnés ou de l'alcool. Ce mal est grave : la viande, passée dans l'intestin, perd toute valeur d'excitation et ses déchets ne servent plus qu'à provoquer des fermentations putrides qui intoxiquent l'économie. Par cet abus, nous rudoyons nos organes, nous contrarions le travail de nos viscères digestifs.

Mais, dira-t-on, la viande contient une grande quantité d'azote. Elle en contient bien moins que certains légumes, les lentilles, par exemple. De plus, cet azote ayant été déjà assimilé par l'animal dont nous mangeons la chair, a perdu une partie des forces vives qu'il avait puisées dans la terre et dans l'influx solaire. Enfin, la viande est dépourvue des sels minéraux indispensables à la vie de nos cellules, alors que les végétaux en sont si riches. Ces sels minéraux, dans les animaux, sont localisés dans le système osseux et, si nous voulions être logiques avec nous-même, comme le remarque très justement le Docteur Gaston Durville, en nous adonnant à l'ingestion de la viande, nous devrions, comme les vrais carnassiers, ingérer aussi les os. Enfin, nous sommes mal organisés pour neutraliser les violents poisons contenus dans les viandes: ptomaïnes, leucomaïnes, qui s'attaquent aux cellules nobles de nos organes.

La viande est donc un produit dangereux et son abus à pour notre organisme, les plus tristes conséquences.

Qu'on en juge par ce que disent des médecins.

« La viande, écrit le Docteur Paul Carton, est un excitant a digestion gastrique pure: elle engendre une brusque saccade de stimulation qui a le défaut d'être une irritation anti-physiologique. L'euphorie qu'elle procure, en plus de sa nocivité, est passagère et nécessite, pour être entretenue, la répétition de prises d'aliments carnés ou d'alcool. » (Docteur Paul Carton. — Les Trois aliments meurtriers, Paris, 1912, p. 12.).

Et plus loin, le même auteur ajoute: « La pratique médicale est là, d'ailleurs, pour nous mettre en pleine évidence les méfaits de la viande. Elle atteste qu'elle est la cause presque exclusive des affections du tube digestif. C'est elle qui crée les dyspepsies, les entérites, l'appendicite. C'est elle qui favorise l'éclosion de la fièvre typhoïde, des dysenteries. C'est elle qui forme le véritable point d'appel pour la fixation des parasites de la tuberculose et du cancer. La meilleure preuve nous en est fournie par les succès thérapeutiques que sa suppression détermine dans les cas d'affections du foie, de l'estomac, de l'intestin, et même de la tuberculose. A tel point, que les prescriptions de médications à base de jus ou d'extraits de viande ne peuvent être considérées que comme autant d'attentats à la vie des malades. » (id., p. 14).

De son côté, le professeur Bouchard déclare: « Les carnivores ont la langue sale, l'haleine mauvaise, les selles irrégulières et fétides, des dérangements gastro-intestinaux fréquents, des affections cutanées habituelles, des migraines, des rhumatismes, de l'obésité ou de l'émaciation. »

Le Docteur Jules Grand ne craint pas d'affirmer que « les personnes qui continuent de manger de la viande par goût, ou qui se croient obligées de le faire, sous le prétexte que leur santé ne leur permet pas d'en supprimer l'usage, sont victimes d'une erreur dont elles devront forcément subir les conséquences à une échéance plus ou moins lointaine suivant le cas. »

A cette opinion s'ajoute celle du Docteur Gaston Durville. Il dit dans son Art de vivre longtemps:

« Je considère la viande comme dangereuse surtout parce qu'elle apporte à nos cellules une trop grande quantité de principes nutritifs albuminoïdes que l'organisme est impuissant à rejeter au dehors sous forme d'ammoniaque. Ces matières albuminoïdes en trop grande quantité intoxiquent nos cellules; en outre, elles les excitent brutalement et nous donnent, comme conséquence, cette impression de bien-être extraordinaire, d'euphorie que nous avons tous éprouvée après un repas carné. En réalité, ce bien-être, cette euphorie ne sont que trépidation artificielle; la conséquence en sera usure et dépression. »

Beaucoup croient que la viande est indispensable à l'économie humaine, sous prétexte qu'elle contient des principes albuminoïdes. Pourtant l'organisme, même actif, consomme extrêmement peu de substances albuminoïdes pour la réparation de ses protoplasmes usés: trois à quatre grammes par vingt-quatre heures, au maximum. « Or, constate très judicieusement mon frère, le Docteur Gaston Durville, le moindre mangeur de viande absorbe au moins deux cents grammes de substances albuminoïdes par jour, c'est-à-dire de quoi réparer les protoplasmes usés de cinquante individus. Nous nous livrons donc à une vraie débauche de matières albuminoïdes.» (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris. s. d., p. 106.).

Souvenons-nous que la viande est un excitant, rarement utile, souvent dangereux. Il ne faut en user qu'avec modération et le mieux est évidemment de s'en abstenir totalement. Les travailleurs manuels ont tort de dire que sans un estomac gavé de viande, ils « crèvent de faim. »

Le sucre ne cause pas moins de ravages que la viande. Nous parlons du sucre industriel, du sucre en morceaux ou cristallisé qui se consomme seul ou mêlé aux aliments.

Le sucre industriel est un aliment mort qui a perdu, dans les opérations auxquelles il a été soumis, les qualités qu'il avait dans le protoplasme végétal. A l'état de concentration où nous le mangeons, le sucre est une sorte de drogue, un produit chimique, un puissant excitant, plus nuisible qu'utile.

Les ouvriers manuels, les athlètes, les coureurs qui ont une grosse somme d'efforts à donner, trouvent dans le sucre une excitation, une dose d'énergie qui les aide pour accomplir leurs performances. N'est-ce pas un moyen de surexciter les chevaux de course

que de leur donner, quelque temps avant le départ, une certaine quantité de sucre ? Mais cette suractivité artificielle, produite par l'absorption d'un corps chimique concentré, ne peut être que dangereuse pour l'organisme qui ne le brûle pas.

Le sucre industriel est un excitant d'autant plus dangereux qu'il se présente sous une forme attrayante, bénigne. C'est une pratique détestable qui pousse les parents et les nourrices à donner du sucre aux nouveaux nés, de même qu'aux enfants de tout âge, sous prétexte de les gâter. Il en résulte, pour les premiers, ces diarrhées qui les emportent avec une si terrible rapidité et dont on cherche les causes partout ailleurs que dans leur véritable motif. Pour les enfants plus âgés, le sucre présente un danger d'une autre forme: il crée chez ces jeunes organismes une excitation sans aucun rapport avec la dépense musculaire ou cérébrale qu'ils ont occasion de fournir. Certains cas d'exaltation nerveuse et de très pénibles insomnies, chez des enfants aussi bien que chez des adultes, ont été guéris par la simple suppression du sucre, dont une tendresse maladroite leur faisait une récompense et un plaisir. Si l'enfant, doué d'une bonne santé, échappe à ces traitements absurdes, il n'en demeure pas moins prédisposé aux maladies congestives, aux troubles hépatiques, au diabète et à toute espèce d'incommodités, moins graves peut-être, mais tout aussi désagréables, en particulier les maladies de la peau. Les petits chiens d'appartement terminent prématurément leur existence et sont obèses à un âge encore peu avancé parce qu'on les sédentarise et que, très souvent, on les gave de sucre et de viande.

Il est, d'ailleurs, absurde de penser que nous ne pouvons nous passer de cet aliment soi-disant d'épargne. Il y a cent ans à peine, la consommation du sucre en Europe n'était pas le dixième de ce qu'elle est actuellement. Nos aïeux n'en vivaient pas moins beaucoup plus longtemps que nous. Ils ne connaissaient de sucre que celui des fruits et le miel, excellents ceux-là parce que dilués et naturels. Il suffit de lire les anciens livres de cuisine pour voir combien était restreinte la consommation du sucre en pains ou en morceaux. On sucrait la tisane et autres infusions surtout avec du miel; en tout cas, il n'y avait jamais de sucre en morceau sur la table. Ces petits rectangles que notre épicier nous débite présente encore un danger: leur découpage cause chaque année la mort d'un grand nombre d'ouvrières; en respirant la poussière de sucre, elles deviennent rapidement tuberculeuses. Si le sucre avait pour l'organisme la parfaite innocuité du miel, il ne causerait pas ces maux.

Le sucre chimique que nous ajoutons à nos aliments, ou que les enfants sucent sous forme de bonbons ou de sucre d'orge est donc dangereux.

Voici ce que dit à son sujet le Docteur Gaston Durville:

« Le sucre industriel est un des aliments meurtriers pour nos organismes, un des aliments incendiaires. Absorber, comme le font tous nos contemporains, en plus de leur ration alimentaire quotidienne déjà surabondante, la valeur de quatre, cinq, six morceaux de sucre, et plus, souvent, c'est condamner son organisme à un hyperfonctionnement morbide et tuant. » (Art de vivre longtemps, 2° édit., p. 98)

Le Docteur J. Lépine signale également le danger du sucre industriel.

La voix du Docteur Paul Carton est encore plus énergique. Il considère, avec un sens très précis des réalités, que le sucre industriel, le sucre « dévitalisé », est, pour lui, une des principales causes de la mortalité infantile.

« Je suis persuadé, écrit-il, que des 80.000 enfants de un jour à un an que la France

perd chaque année, plus de la moitié meurent victimes du sucre qu'on ajoute à leurs biberons. C'est ce sucre maudit, plus encore que les microbes contenus dans le lait, qui est la cause réelle des malaises digestifs, des entérites, des diarrhées foudroyantes, des troubles de nutrition, des insomnies, des crises de nervosisme, qui s'abattent sur les enfants en bas âge (certains auteurs ont même décrit, chez l'enfant, « une fièvre de sucre » — Schaps, Molhausen, Finkelstein et Meyer). C'est lui qui est la cause indirecte de l'éclosion des maladies infectieuses qui s'acharnent sur les petits enfants avec la fréquence que l'on sait. Il partage avec la viande la responsabilité des affections du second âge. A saturer les enfants de sucre, de bonbons, de chocolat, de confitures, on détruit leur santé avec une lamentable inconsciente. »

Et pour l'adulte, le danger n'est pas moindre. « L'arthritisme, déclare le Docteur Carton, avec ses manifestations graves tardives le guette. C'est le sucre surtout, qui favorise à ce moment la tare congestive, qui provoque la surcharge sanguine, l'œdème du sang, qui mène aux congestions viscérales, aux hémorragies cérébrales; c'est lui qui contribue puissamment à l'éclosion des rhumatismes, de la goutte, de la tuberculose; c'est lui qui dégrade le foie et le pancréas et influe ainsi, d'une façon capitale, sur la production du diabète. Plus la consommation du sucre s'accroît, plus la mortalité diabétique s'élève. »

Le sucre meurtrier, c'est, ne l'oublions pas, le sucre industriel, en morceaux, cristallisé ou en poudre, ou donné sous forme de bonbons. Le sucre, ainsi préparé, sucre mort physiologiquement, devient une véritable drogue, un produit pharmaceutique dangereux si on en abuse.

Il n'en va pas de même, nous ne saurions trop le répéter, du miel et du sucre naturel qui se trouve en suspension dans les fruits. Celui-ci est vivant, d'une assimilation plus facile et ne saurait causer, à dose normale, aucun trouble organique.

Arrivons maintenant à l'alcool.

Dire ses méfaits paraîtra presque une redite, mais c'est une certitude que l'on ne saurait trop faire pénétrer dans la masse. Nos élèves devront éviter toute boisson fermentée.

Notre intoxication par l'alcool est aussi de date récente, D'après les travaux très documentés du Docteur Gourmont, la consommation de l'alcool a triplé depuis 1850, ou plutôt depuis 1860, date à laquelle le néfaste perfectionnement des appareils de distillation a permis de tirer l'alcool non seulement: des fruits de nos climats: raisins, pommes, poires, prunes, cerises, mais des betteraves, des pommes de terre, des grains, des figues sèches et même du bois. On pense que, en dehors des inconvénients que nous allons énumérer et qui sont ceux des alcools les plus parfaits, ces produits chimiques, faits avec des substances aussi imprévues que le bois, ont, en outre de leur nocivité naturelle, la complication de la déformation industrielle de l'alcool. Ces alcools ainsi faits ont généralement un goût spécial que l'on dissimule par des essences violentes et particulièrement toxiques. Les absinthes à bon marché — les chères ne valent mieux que sous le rapport de la qualité de l'alcool — se font avec des alcools bons tout au plus a mettre dans des réchauds ou tout autre moyen de chauffage. C'est cependant ce « tord boyaux » qui est devenu le poison de notre pays. Il est des provinces, la Normandie notamment, où les patrons donnent une forte proportion des salaires en jetons d'alcool:

aussi la taille des conscrits, ainsi qu'on peut le vérifier facilement est-elle devenue la plus petite dans tout le pays, après avoir été l'une des plus grandes.

A ce régime, les maladies qui proviennent de l'alcool ont doublé, triplé, décuplé d'intensité. En 1830, il y avait 10.000 fous dans les asiles, il y en avait 71.547 en 1910 et, sur ce nombre, une forte proportion d'alcooliques: 25 0/0 en ce qui concerne les hommes, 10 0/0 en ce qui regarde les femmes. En ajoutant les alcools aggravés par des essences comme l'absinthe, le Docteur Legrain arrive à 28 0/0 d'alcooliques sur le nombre total et considérable des fous. Depuis la guerre, la vente de l'absinthe est interdite en France, mais, malheureusement, il reste en vente quantité d'autres boissons toxiques.

L'alcool commet bien d'autres ravages. Les Docteurs Abramovski et Kuhne ont démontré que, même ingéré à petite dose, il diminue la mémoire. Il rend l'organisme sans défense contre les lésions pulmonaires: en 1870, il y avait à peine 23 0/0 de pneumonies mortelles, maintenant — ou plutôt en 1898 — en nous rapportant aux statistiques des Docteurs Fernet et Massart, ce pourcentage s'est élevé à 47. Les enfants d'alcooliques meurent très souvent en bas âge et les statistiques démontrent, nous dit le Docteur Gourmont, que, si la France réagissait contre l'envahissement toujours croissant de ce dangereux produit, nous aurions un excédent moyen de 275.000 existences par an.

Enfin, la folie de l'alcool est bien loin d'être une folie douce, et on a le plus grand tort de rire de l'ivrognerie. Le pochard inoffensif et grotesque peut, sous une dose plus forte de poison ou sous la même quantité de poison plus violent, devenir un criminel. En tout cas, il devient un impulsif, incapable de résister à aucune suggestion; c'est un malade, un dégénéré de l'esprit, une véritable loque qui se laissera entraîner au crime, au vol par celui qui saura le dominer dans ses moments de faiblesse intellectuelle et morale. Le Docteur Lannelongue estime que, si la vente de l'alcool rapporte 300 millions à l'Etat, il doit, par le fait même, dépenser ou perdre 2 milliards par diminution de salaires, frais de répression, d'incarcération et de maladies.

Il est certain que l'alcool industriel est une des causes de cet état de choses: il se répand facilement, sa production est illimitée et son prix peu élevé. Il est non moins évident que l'alcool, sous toutes ses formes est un poison, un véritable danger social.

Boire de l'eau rougie à ses repas comme on mettrait dans son eau du citron ou du sirop — en éliminant la question du sucre — ne saurait constituer un procédé d'intoxication, mais on n'imagine pas généralement la quantité de vin que beaucoup de personnes peuvent absorber, tout en ne se croyant nullement alcooliques, parce qu'elles ne boivent pas d'alcool à l'état pur. Cette quantité peut aller de 2 à 14 litres par jour. Or, comme le vin, même naturel, contient 100 grammes d'alcool à 100° par litre, au minimum, la dose de toxique absorbée par ces « non-alcooliques » est de 200 à 1.400 grammes d'alcool à 100° ou de 400 à 2.800 grammes d'alcool à la dose moyenne de 50°, ce qui dans le dernier cas, fait plus de 3 litres. On comprend aisément que dans une proportion telle, le poison corrode l'estomac, brûle le foie qui ne suffit plus à le neutraliser, sclérose les artères, surexcite les nerfs, blesse les poumons et endommage les reins qui n'arrivent pas à l'éliminer. Il en résulte que, suivant la statistique du Docteur H. Martin, sur 304 enfants de 60 familles d'alcooliques, 132 moururent en bas-âge, 48 eurent des convulsions, 60 devinrent épileptiques, et il y en eut 64 qui parurent sains, mais prédisposés naturellement à toutes les inflammations, à toutes les épidémies.